HAF 2017

Argraffwyd Newyddion Sir Gâr ar bapur ailgylchu

Newyddion Sir Gâr

Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus yn darparu newyddion a gwybodaeth am Sir Gaerfyrddin ar eich cyfer chi

Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus
SIR GÂR • CARMARTHENSHIRE
Public Services Board

DARGANFOD SIR GAERFYRDDIN YR HAF HWN

Sioe Frenhinol Cymru

Dewch i weld yr hwyl a'r antur sydd i'w profi'r haf hwn ar wefan Darganfod Sir Gâr, sydd newydd gael ei lansio.

Mae'r wefan yn llawn gwybodaeth hwylus ynghylch atyniadau, gweithgareddau, traethau, cestyll, gwersylla, carafanio, canolfannau hamdden, parciau a llawer iawn mwy. Mae digon i'ch ysbrydoli a digonedd i'w wneud. Mae canllaw trylwyr Be Sy' Mlaen yn cynnwys gwybodaeth am ystod o ddigwyddiadau, o Sioe Frenhinol Cymru, y mae Sir Gaerfyrddin yn sir nawdd arni eleni, i deithiau cerdded a the parti.

Bydd Sioe Frenhinol Cymru yn cael ei chynnal ar 24 - 27 Gorffennaf ym maes y sioe, Llanelwedd. Yn ogystal â'r cystadlaethau da byw, mae gan y sioe rywbeth at ddant pawb â'i hamrywiaeth eang o weithgareddau gan gynnwys coedwigaeth, garddwriaeth, crefftau, chwaraeon cefn gwlad, siopa, bwyd a diod a rhaglen 12 awr o adloniant, atyniadau ac arddangosiadau bob dydd. Dewch i ymweld â ni ar Rodfa D i gael adloniant, gweithgareddau, newyddion a gwybodaeth!

Mae digon o hwyl ac antur i'w cael yma ar garreg y drws yr haf hwn, beth bynnag fo'r tywydd.

www.darganfodsirgar.com
yw'r lle i ddechrau ar eich taith

O addysg uwch i fyd gwaith

Os oes gennych chi ddiddordeb mewn addysg uwch, mae Prifysgol Cymru Y Drindod Dewi Sant yn cynnig amgylchedd dysgu cyfeillgar, unigryw; cymuned sy'n meithrin datblygiad gyda dulliau sy'n edrych i'r dyfodol, gan osod pwyslais aruthrol ar gyflogadwyedd ei graddedigion.

Mae'r arolwg Cyrchfannau Ymadawyr Addysg Uwch diwethaf, sy'n casglu gwybodaeth am fyfyrwyr addysg uwch, yn dangos bod 92% o raddedigion Y Drindod Dewi Sant mewn gwaith neu'n astudio ymhellach chwe mis ar ôl graddio.

Mae'r Drindod Dewi Sant yn paratoi'i myfyrwyr yn drylwyr i'r gweithle gan ddefnyddio dulliau deinamig ac arloesol, yn cynnwys rhaglenni megis Dylunio Bywyd - rhaglen bedwar cam sydd ar gael i'r holl fyfyrwyr drwy weithdai, digwyddiadau, ac adnoddau ar-lein ac all-lein sydd wedi'u cynllunio i helpu myfyrwyr i fanteisio i'r eithaf ar eu hamser yn y brifysgol a bod yn barod am fywyd mewn byd sy'n newid yn gyflym.

Hefyd mae'r Drindod Dewi Sant yn cael ei chydnabod yn eang yn un o sefydliadau mwyaf blaenllaw'r byd mewn addysg entrepreneuriaeth yn seiliedig ar greadigrwydd ac mae wedi dod yn un o'r sefydliadau addysg uwch gorau yn y wlad am gynhyrchu graddedigion sy'n dechrau busnesau newydd llwyddiannus.

I gael gwybodaeth
www.uwtsd.ac.uk/cy/

Addysg yn helpu i ysbrydoli dysgwr sy'n oedolyn

Mae myfyriwr cwrs gradd mewn ffasiwn yng Ngholeg Sir Gâr wedi ennill gwobr dilyniant Ysbrydoli i ddysgwr sy'n oedolyn sy'n cydnabod cyflawniadau unigolion eithriadol sydd wedi goresgyn heriau sylweddol yn eu bywydau.

Cyn dychwelyd i addysg, roedd Nina Miklaszewicz wedi wynebu llawer o heriau, gan gynnwys magu pump o blant ar ei phen ei hun, byw mewn lloches i fenywod a gweithio mewn tair swydd i geisio dod â dau ben llinyn ynghyd.

I ddathlu ei chyflawniadau, ym mis Mehefin eleni, cafodd Nina Miklaszewicz wahoddiad i seremoni wobrwyo o fri yng Nghaerdydd. Yno derbyniodd y wobr ar gyfer Cymru gyfan yn nigwyddiad dathlu dysgu oedolion mwyaf Ewrop.

Er ei bod yn ddisgybl deallus, gadawodd Nina'r ysgol yn 16 oed oherwydd ei chofnod presenoldeb isel, am ei bod yn gofalu am aelod o'r teulu.

Cafodd ei henwebu ar gyfer Gwobr Dilyniant Ysbrydoli gan Steve Kelshaw, sy'n gyfarwyddwr cefnogi dysgwyr yng Ngholeg Sir Gâr, ac meddai: "Mae taith Nina yn anhygoel; mae hi'n ymgorfforiad o'r wobr hon, sef dysgwr o oedolyn sydd wedi gwneud cynnydd er gwaethaf yr anfanteision."

SIOE FRENHINOL CYMRU
24 - 27 GORFFENNAF 2017

SIR GÂR
pobl a lle i ysbrydoli

Dewch i'n gweld yn y Sioe... **ar Rodfa D** Gallwch ymweld â ni ar unrhyw adeg **www.sirgar.llyw.cymru**

#DARGANFODSIRGÂR

Sir NAWDD 2017

Cyngor Sir Gâr
Carmarthenshire County Council

Newyddion o'r Bwrdd Gwasanaethau Lleol

Yn dilyn cynnal a chyhoeddi asesiad llesiant Sir Gaerfyrddin yn gynharach eleni, y camau nesaf i'r Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus yw gweithio ar ddatblygu Cynllun Llesiant y Sir erbyn mis Mai 2018.

Mae hwn yn ofyniad o dan Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru).

Mae'r broses hon bellach yn mynd rhagddi ac mae set o amcanion llesiant cychwynnol wedi'u nodi.

Mae digwyddiadau ymgysylltu gyda rhanddeiliaid a phartneriaid wedi'u cynnal yn ystod yr wythnosau diwethaf er mwyn canfod camau gweithredu ar gyfer y tymor byr, y tymor canolig a'r tymor hir y gall y Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus eu cymryd er mwyn gwneud cynnydd o ran yr amcanion hynny.

Bydd y Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus yn canolbwyntio ar feysydd lle gellir cymryd camau gweithredu ar y cyd ledled y sector cyhoeddus er mwyn gwneud cynnydd.

Cynhelir ymgynghoriad pellach ynghylch cynnwys y cynllun drafft yn ystod yr hydref a gellir cael rhagor o wybodaeth ar wefan www.ysirgaragarem.cymru.

Y Cynghorydd Emlyn Dole, Is-gadeirydd - Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus

Os hoffech wybod mwy, neu gofrestru i gael rhagor o wybodaeth, ewch i wefan y Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus: www.ysirgaragarem.cymru

Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus
SIR GÂR • CARMARTHENSHIRE
Public Services Board

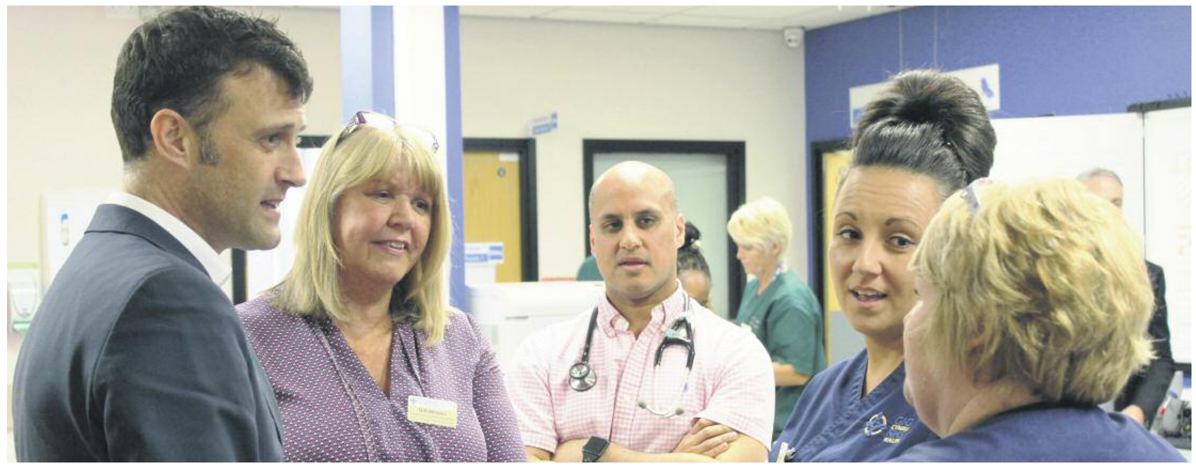
Cyngor Sir Caerfyrddin	Yr Adran Gwaith a Phensiynau
Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda	Coleg Sir Gâr
Gwasanaeth Tân ac Achub Canolbarth a Gorllewin Cymru	Prifysgol Cymru y Drindod Dewi Sant
Chyfoeth Naturiol Cymru	Y Gwasanaeth Prawf Cenedlaethol
Cyngor Celfyddydau Cymru	Y Cwmni Adsefydlu Cymunedol
Llywodraeth Cymru	Awdurdod Parc Cenedlaethol Bannau Brycheiniog
Heddlu Dyfed-Powys	Comisiynydd Heddlu a Throsedd Dyfed Powys
Cymdeithas Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Gâr	

Gobeithio y byddwch yn mwynhau darllen Newyddion Sir Gâr.
Os hoffech wneud sylw ynghylch unrhyw agwedd ar y cyhoeddiad neu os hoffech gyfrannu erthygl ar gyfer tudalennau 'eich cymuned,' cysylltwch â:

Tîm Marchnata a'r Cyfryngau
Cyngor Sir Caerfyrddin,
Neuadd y Sir Caerfyrddin SA311 JP
E-bost: newyddionsirgar@sirgar.gov.uk
Ffôn 01267 224665
Y we: www.ysirgaragarem.cymru

Cedwir hawl y ffotograffau; ni ellir atgynhyrchu'r ffotograffau heb gael caniatâd ysgrifenedig o'r cyfeiriad uchod.

Canmol staff ysbyty am eu perfformiad penigamp



Mae Prif Weithredwr Hywel Dda, Steve Moore, (i'w weld ar y chwith gyda staff) wedi canmol staff a chlinigwyr sy'n gweithio yn Unedau Mân Anafiadau ac Asesu Meddygol Acíwt Ysbyty Tywysog Philip, wrth i ffigurau newydd ddangos eu bod yn rhagori ar dargedau perfformiad ac yn arwain y ffordd o ran meddygaeth fodern.

Dengys data newydd fod 40 y cant o'r cleifion sy'n cael eu derbyn i'r Uned Asesu Meddygol Acíwt oherwydd argyfwng meddygol, 'nawr yn mynd adref o fewn 24 awr – o gymharu â 25 y cant o dan wasanaeth blaenorol yr Adran Damweiniau ac Achosion Brys/Uned Penderfyniadau Clinigol.

Bellach, yr amser cyfartalog y mae cleifion yn cael eu cadw i mewn yn Ysbyty Tywysog Philip yw 6.8 diwrnod, o gymharu ag 8.8 diwrnod o dan yr hen system – er bod yr ysbyty yn derbyn, ar gyfartaledd, 200 yn fwy o gleifion y mis nag yr oedd o dan yr hen fodel.

Yn yr Uned Mân Anafiadau, mae 97 y cant o'r cleifion bellach yn cael eu rhyddhau o fewn pedair awr, o gymharu ag 89 y cant o dan wasanaeth yr Uned Penderfyniadau Clinigol – ac maent hefyd yn aros am tua 45 munud yn llai ar gyfartaledd, i gael eu gweld nag yr oeddent o dan yr hen fodel.

Yn ogystal, yr ysbyty oedd yr unig safle acíwt yng Nghymru i daro targed cenedlaethol y GIG o drin 95 y cant o gleifion o fewn pedair awr, gan gynnwys yn ystod cyfnod anodd y gaeaf.

Gorsaf heddlu yn agor

Datblygu gorsaf heddlu Llanelli fel rhan o'r Rhaglen Moderneiddio Ystâd yr Heddlu yn Nyfed-Powys

Mae canolfan newydd ar gyfer swyddogion heddlu wedi agor yn Llanelli. Mae'r ganolfan yn un o'r adeiladau sydd eisoes ar safle gorsaf heddlu bresennol Llanelli, a adnewyddwyd yn ddiweddar ac sydd wedi cael llety ychwanegol dros dro er mwyn caniatáu i staff weithio oddi yno.

Mae gan y ganolfan fynediad newydd ar gyfer y cyhoedd, ac mi fydd ar agor o ddydd Llun i ddydd Gwener o 9y.b. - 2y.h. a 2.40y.h. - 5y.h.

Gall aelodau o'r cyhoedd alw heibio i adrodd am drosedd, gofyn am gyngor atal trosedd, neu drefnu i gwrdd â swyddog er mwyn trafod unrhyw faterion plismona lleol.

Dywedodd yr Uwch-arolygydd Gary Mills: "Mae'r lefel buddsoddiad hwn yng ngorsaf heddlu Llanelli yn dangos yn glir ein hymrwymiad tuag at gadw canolfan blismona lleol yn y dref a'n hawydd i sicrhau bod ein cyfleusterau'n addas ar gyfer defnydd gweithredol yn y dyfodol. Mae datblygu strwythur newydd ar yr hen safle'n ein cadw ni yn y dref lle mae'n cymunedau wedi dweud maen nhw eisiau i ni fod, a bydd yn sicrhau ein bod ni'n medru darparu'r safonau gwasanaeth uchaf i'n cymunedau yn ardal Llanelli."

Bydd gweddill gorsaf heddlu bresennol Llanelli'n cael ei gosod ar y farchnad ar gyfer ei gwerthu ar ôl iddi gael ei gwagio'n llwyr.

Mae gwaith yn parhau ar y cynnig i gael tir yn ardal Llanelli, a datblygu cyfadeilad celloedd newydd a gorsaf i fodloni'r gofynion dalfa yn Sir Gaerfyrddin.

i

- **Gellir cysylltu â'r gwasanaeth drwy'r rhif difrys 101 hefyd, ac os ydych chi'n fyddar, yn drwm eich clyw, neu â nam ar eich lleferydd, medrwch anfon neges destun at y rhif difrys 07811311908.**
- **Fel arall, medrwch e-bostio LlanelliTownNPT@dyfed-powys.pnn.police.uk, neu gysylltu drwy twitter @NPTLlanelliTown**
- **Galwch 999 mewn argyfwng bob tro.**

Gwaith yn dechrau ar bentref llesiant gwerth miliynau o bunnau

Mae'r gwaith o adeiladu Pentref Llesiant a Gwyddorau Bywyd gwerth miliynau o bunnau wedi dechrau yn Llynnoedd Delta, Llanelli.

Mae'r gwaith cychwynnol yn mynd rhagddo i baratoi ar gyfer y datblygiad 'unwaith mewn oes' a fydd yn cael ei godi ar dir Cyd-Fenter Morlan Elli.

Penodwyd Alun Griffiths (Contractors) Ltd i wneud y gwaith o baratoi'r safle yn dilyn ymarfer tendro cystadleuol drwy ddefnyddio fframwaith contractwyr y Cyngor.

Bydd Pentref Llesiant a Gwyddorau Bywyd Llanelli yn denu buddsoddiad gwerth dros £200 miliwn ar hyd arfordir Llanelli. Caiff y prosiect ei arwain gan Gyngor Sir Caerfyrddin o dan raglen ARCH (Cydweithrediad Rhanbarthol ar gyfer Iechyd), sef partneriaeth rhwng Byrddau Iechyd Hywel Dda ac Abertawe Bro Morgannwg a Phrifysgol Abertawe.

Mae hefyd yn brosiect allweddol ar gyfer Dinas-ranbarth Bae Abertawe ac mae £40 miliwn wedi ei glustnodi ar ei gyfer fel rhan o'r £1.3 biliwn o gyllid a fuddsoddir yn y Fargen Ddinesig.

Mae'r cynigion yn cynnwys Athrofa Gwyddor Bywyd fydd â labordai a chlinigau a chyfleuster meithrin ar gyfer busnesau sy'n dechrau arni ac ar gyfer gwaith ymchwil a datblygu; canolfan llesiant a fydd yn cynnwys canolfan newydd o'r radd flaenaf ar gyfer hamdden a chwaraeon, canolfan iechyd a lles, gwesty llesiant a phentref cymorth byw a fydd oll yn gysylltiedig â'i gilydd ac yn sefyll mewn parc eco 'gwyrdd.'

Dywedodd y Cynghorydd Emlyn Dole, Arweinydd y Cyngor: "Mae hwn yn gyfnod cyffrous iawn i'r rhanbarth ac mae'n bleser o'r mwyaf gweld bod y gwaith cychwynnol wedi dechrau. Bydd y prosiect yn creu hyd at 2000 o swyddi o ansawdd sy'n talu'n dda a rhoi hwb o £467 miliwn i'r economi dros 15 mlynedd."

Y Cynghorydd Emlyn Dole, Arweinydd y Cyngor, a Mark James, y Prif Weithredwr, gyda'r aelodau lleol y Cynghorydd Louvain Roberts a'r Cynghorydd John Prosser a chynrychiolwyr y Alun Griffiths Cyf, y contractor.

Rhoi cyfle i gwmnïau lleol fod yn rhan o'r gwaith

Mae Canolfan S4C Yr Egin yn ganolfan greadigol a digidol gyffrous a leolir ar gampws Prifysgol Cymru Y Drindod Dewi Sant yng Nghaerfyrddin. Bydd y datblygiad trawsnewidiol hwn hefyd yn gartref i brif bencadlys S4C ynghyd â nifer o gwmnïau a sefydliadau sy'n gweithio o fewn y diwydiannau creadigol a digidol.

Bydd yr Egin hefyd yn ganolfan a fydd wrth galon y gymuned gan ddarparu cyfleoedd i bobl leol fwynhau'r adeilad a'i adnoddau - caffi, awditoriwm ac ardaloedd perfformio.

Cychwynnodd y gwaith adeiladu ym mis Mawrth a disgwylir i'r ganolfan gael ei chwblhau erbyn haf 2018.

Yn ystod y digwyddiad 'Cwrdd â'r Prynwr' daeth dros 30 o gwmnïau adeiladu bach a chanolig i gwrdd â Kier i drafod gweithio ar brosiect Canolfan S4C Yr Egin.

Mae Ray Selby, Cyfarwyddwr Prosiect Canolfan S4C Yr Egin, yn awyddus i weld cynifer o gwmnïau lleol â phosibl yn rhan o'r datblygiad ac mae wrth ei fodd fod Kier yn gweithio'n agos gyda'r Brifysgol ac S4C i sicrhau bod y prosiect yn creu manteision ehangach yn y rhanbarth trwy gydol y cyfnod adeiladu.

"Rydym ni wedi ymrwymo i sicrhau bod ein gweithgarwch fel Prifysgol yn esgor ar ystod o fanteision economaidd, cymdeithasol ac amgylcheddol i'n cymunedau lleol. Wrth ddyfarnu'r contract i Kier roeddem ni'n glir y byddem ni'n disgwyl iddyn nhw weithio'n agos â ni i ganiatáu i gontractwyr a chyflenwyr lleol fod yn rhan o'r datblygiad. Yn aml mae'n anodd i gwmnïau lleol gael mynediad at brosiectau o'r maint hwn felly mae'n wych gweld contractwr mawr fel Kier yn gweithio gyda ni i gael cwmnïau lleol i helpu i gyflawni'r adeilad eiconig hwn," meddai.

Cais am gwrs gradd

Mae Coleg Sir Gâr yn cynnig ystod eang o gyrsiau prifysgol drwy bartneriaeth gyda Phrifysgol Cymru Y Drindod Dewi Sant.

Mae'r cyrsiau yn cynnwys HND, graddau a rhaglenni ôl-raddedig a achredir gan y brifysgol a'u cyflwyno gan Goleg Sir Gâr ar draws ei gampysau yn Sir Gaerfyrddin.

Dros y blynyddoedd diwethaf, mae rhaglenni gradd ychwanegol wedi cael eu datblygu fel BSc anrhydedd mewn ymddygiad a lles anifeiliaid a gradd mewn nyrsio milfeddygol.

Mae llawer o'r cyrsiau yn hyblyg ac yn cynnig dewisiadau astudio rhan-amser a llawn amser ac yn wahanol i brifysgolion mwy, mae maint dosbarthiadau yn llai, gan gynnig i'r dysgwr amgylchedd astudio fwy personol gyda mwy o amser cyswllt gyda darlithwyr. Mae gan y coleg hefyd gysylltiadau da gyda llawer o ddiwydiannau a sectorau ac mae'n rhoi pwyslais cryf ar sgiliau cyflogaeth.

Mae dysgu gydol oes yn allweddol i ddiwylliant y coleg ac mae dysgwyr yn amrywio o adawyr ysgol i fyfyrwyr hŷn.

Mae gan ysgol gelf y coleg, Ysgol Gelf Caerfyrddin, enw da am feithrin myfyrwyr i ddatblygu eu harddulliau creadigol, unigol eu hunain.

I wneud cais i astudio'n llawn amser, gwnewch gais drwy UCAS gan ddefnyddio côd sefydliad C22. I wneud cais i astudio'n rhan-amser cysylltwch â'r Coleg ar 01554 748179. Yn gymwys i gael cyllid? Cewch wybodaeth yn financialsupport@colegsirgar.ac.uk neu cyllidmyfyrwyrcymru.co.uk

NEWYDD ar gyfer 2017: BSc anrhydedd hyfforddiant a pherfformiad rygbi, BSc anrhydedd hyfforddiant a pherfformiad pêl-droed, (yn amodol ar gael ei ddilysu), HND peirianneg fecanyddol (llawn amser).

Eich Cymuned

Creu Gardd Hardd

Mae Creu Gardd Hardd yn brosiect sy'n eich helpu chi i wneud gwahaniaeth yn eich cymunedau.

Trwy weithio mewn partneriaeth gydag amrywiol sefydliadau, gallwn ni eich helpu chi i wella eich ardal drwy gynnig cymorth, offer a chyngor arbenigol ynghylch codi sbwriel, gwaredu sbwriel sy'n cael ei dipio'n anghyfreithlon, gwaredu graffiti, paentio a thwtio cyffredinol, strimio a chwynnu, a sicrhau bod y lle'n addas ar gyfer bywyd gwyllt.

Gallwch wirfoddoli fel unigolyn neu fel grŵp. Gallwch wneud cyn lleied neu gymaint ag y dymunwch - chi sy'n dewis!

Rydym yn cydweithio â Chadwch Gymru'n Daclus ac yn gallu cefnogi gwirfoddolwyr, grwpiau cymunedol, elusennau cofrestredig, cynghorau tref a chymuned a sefydliadau nad ydyn yn gwneud elw i lanhau llecynnau o dir cyhoeddus.

Brian Mogford, Cydgysylltydd Creu Gardd Hardd.
07887 932066
prideinyourpatch@carmarthenshire.gov.uk

Gwybodaeth am hunanreoli Diabetes

Mae Ymgynghorydd o Ysbyty Tywysog Philip yn ganolog i astudiaeth i wella hunanreoli diabetes - gan "ragnodi" ffilmiau gwybodaeth byr i gleifion gyda'r cyflwr.

Dywedodd Dr Sam Rice (llun ar y chwith), Meddyg Ymgynghorol ac Endocrinolegydd, fod pobl sy'n byw gyda Diabetes Math 2 a wyliodd y ffilmiau yn gallu lleihau eu lefelau glwcos yn y gwaed.

Mewn astudiaeth a gynhaliwyd mewn dwy feddygfa yn ardaloedd Hywel Dda ac ABMU, dangosodd profion rheolaidd welliant arwyddocaol yn glinigol o ran HbA1c – marciwr sefydledig ar gyfer rheoli diabetes. Ar y llaw arall, ni welwyd gostyngiad o ran HbA1c yn y rhai nad oeddent wedi gwylio'r ffilmiau.

Ychwanegodd Dr Rice, "Gyda hunanreoli gan y claf yn cael ei gydnabod fel triniaeth gynyddol bwysig, mae'n galonogol gweld bod yr ateb cost isel a phosibl hwn yn cyrraedd llawer mwy o gleifion nag a fyddai'r achos fel arall.

i

Gwyliwch y fideos drwy ddilyn y dolenni isod:
- **Cyn-diabetes – www.medic.video/w-pre**
- **Diabetes Math 1 – www.medic.video/w-typ1**
- **Diabetes Math 2 – www.medic.video/w-type2**
- **Diabetes yn ystod beichiogrwydd – www.medic.video/2-gest**

Parcmyn Bywyd Gwyllt Dusty

A fyddwch chi'n ymgymryd â'r her i fod yn Barcmon Bywyd Gwyllt yr haf hwn? Beth am fynd ar saffari mewn canŵ neu ddilyn llwybr beicio, dysgu sgiliau parcmon fel sut mae adnabod bywyd gwyllt, bwydo ein hadar â llaw a llawer mwy!

Pan fyddwch yn cyrraedd, byddwch yn derbyn ein llyfr lòg Parcmon Bywyd Gwyllt sy'n llawn o'r pethau sydd eu hangen arnoch er mwyn cael diwrnod diddorol a chyffrous. Beth am fynd ar ein taith saffari mewn canŵ er mwyn profi'r llwybr hwn ar y dŵr a darganfod amrywiaeth o fywyd gwyllt gwych ar hyd y ffordd. Mae'r daith hon mewn canŵ sy'n gilometr o hyd yn hwyl i'r teulu cyfan. (Mae'n rhaid i blant fod dros 5 oed i fynd yn y canŵau).

Neu beth am wisgo eich helmed a mynd ar gefn beic o amgylch y gwlyptiroedd? Mae gennym ystod o feiciau o feintiau amrywiol ar gyfer oedolion a phlant gan gynnwys nifer bach o ôl-gerbydau beic i blant a beiciau ag olwynion sefydlogi.

Bydd y gweithgareddau uchod ar gael rhwng 22 Gorffennaf a 4 Medi. Mae'r saffari mewn canŵ a'r llwybr beicio ar gael yn ddyddiol rhwng 12pm a 4.30pm (mae'r saffari mewn canŵ yn dibynnu ar y tywydd). Ni chodir tâl ychwanegol am fenthyg beic neu ganŵ ond rydym yn derbyn cyfraniadau sy'n caniatáu i ni gynnal a chadw ein hoffer.

i **I gael rhagor o fanylion, ffoniwch 01554 741087 neu ewch i www.wwt.org.uk/visit/llanelli**

Creu cynnwys digidol

Mae grŵp o fyfyrwyr yr ail flwyddyn o'r Drindod Dewi Sant yng Nghaerfyrddin wedi bod yn gweithio gyda'r Ymddiriedolaeth Genedlaethol yn Sir Benfro ar lansio'i chanolfan newydd i ymwelwyr yn Freshwater West.

Rhoddwyd tasg i'r myfyrwyr ddatblygu deunydd hyrwyddo amlgyfrwng i arddangos yr ardal lan môr brydferth oddi ar Freshwater West yn ogystal â'r ganolfan weithgareddau breswyl newydd, Fferm Gupton.

Gan ddefnyddio camerâu blaengar Panasonic a Sony i ffilmio'r arfordir, y fferm a'r awyr gyda'r nos, mae'r tîm wedi creu cyfres o ffilmiau a deunydd ffotograffig proffesiynol.

"Mae gweithio gyda'r Ymddiriedolaeth Genedlaethol wedi bod yn gyfle gwych," meddai'r myfyriwr, Rhys Rasmussen.

Meddai Mike May, Swyddog Datblygu Busnes ar gyfer yr Ymddiriedolaeth Genedlaethol yn Ystagbwll: "Rydym ni wedi mwynhau gweithio gyda'r tîm Ffilm a'r Cyfryngau Digidol yn Y Drindod Dewi Sant yn fawr am yr ail flwyddyn. Mae'r cynnyrch yn defnyddio'r technegau digidol diweddaraf ac mae wedi bod yn broffesiynol iawn. Mae tîm y myfyrwyr wedi rhoi llawer o egni a sgil i mewn i'r prosiect ac rydym ni wrth ein boddau gyda'r canlyniadau."

i **I gael gwybodaeth bellach ynghylch cyfleodd am brosiectau byw gyda'r Ysgol Ffilm a'r Cyfryngau Digidol yn y Drindod Dewi Sant, cysylltwch â Dr Brett Aggersberg b.aggersberg@uwtsd.ac.uk**

Teithau treftadaeth

Cynhelir teithiau treftadaeth yr haf hwn yng Nghastell hanesyddol y Strade yn Llanelli.

Dewch i ymweld â'r tŷ hynod hwn o Oes Fictoria sydd braidd wedi newid ers iddo gael ei adeiladu gan hen, hen dad-cu y perchennog presennol yn 1850. Cewch eich tywys o amgylch gan y perchennog sef Patrick Mansel Lewis, a gweinir lluniaeth ysgafn. Yn ogystal gellir mynd am dro o amgylch y gerddi coetir gwych sy'n llawn coed a llwyni yn eu blodau.

Mae Castell y Strade wedi bod yn gartref i deulu Mansel Lewis ers iddo gael ei adeiladu ac mae'n esiampl brin o dŷ o Oes Fictoria sydd ar batrwm ffurfiol ac sydd wedi bod yn yr un teulu ers pum cenhedlaeth. O ran pensaernïaeth, ni wnaethpwyd unrhyw waith ar y tŷ ers y 150 blynedd diwethaf ac mae'r tŷ yn dal i gynnwys yr un celfi, ffitiadau a phaentiadau o ddiwedd y 19eg ganrif.

Bellach mae'r castell Gradd 2* hwn, sydd mewn lleoliad tawel y tu allan i Lanelli, ar agor ar gyfer teithiau treftadaeth,

ffilmio, cyngherddau, partïon, sesiynau tynnu lluniau a gwleddoedd priodas.

i **I gael rhagor o fanylion, ewch i www.stradeycastle.com**

Coleg yn lansio cyfleuster chwaraeon newydd

Mae Coleg Sir Gâr wedi lansio'n swyddogol ei gyfleuster chwaraeon cymunedol newydd sef cae chwarae gwair artiffisial 3G wedi'i ariannu gan Grŵp Cydweithredol Chwaraeon Cymru.

Gan fod cae glaswellt ffug y coleg ar gampws y Graig yn dirywio a heneiddio, datblygwyd cyfleuster newydd gyda'r bwriad o apelio at glybiau chwaraeon a'r gymuned ehangach gan ennyn diddordeb ac annog cyfranogiad mewn chwaraeon.

Gyda mynediad i'r gymuned yn ffactor blaenllaw o ran y cyfleuster hwn, mae'r coleg wedi penodi cydlynydd a fydd yn ymdrin â'r trefniadau llogi a defnyddio'r cae chwarae, yn darparu cymorth cyntaf ac yn galluogi'r cyhoedd i gael mynediad ar benwythnosau, gyda'r nos ac yn ystod gwyliau'r ysgol.

Caiff Hwb Cymunedol Ysbrydoli Chwaraeon ei hwyluso gan y coleg ond mae ganddo bartneriaid cyllido strategol yn cynnwys y coleg, Chwaraeon Cymru, Cymdeithas Bêl-droed Cymru, Undeb Rygbi Cymru a Hoci Cymru.

i **Ar gyfer ymholiadau bwcio'r cae 3G a champfa'r gaeaf cysylltwch â inspirehub@colegsirgar.ac.uk**

Dysgu yn SirGâr

Ysgol newydd Seaside

Mae gwaith yn parhau ar yr ysgol newydd ar gyfer disgyblion ardal Seaside Llanelli.

Bydd Ysgol Pen Rhos yn agor ei drysau yng ngwanwyn 2018, ac yn darparu lle ar gyfer 420 o ddisgyblion a 60 o leoedd meithrin. Mae'r contractwyr lleol TRJ yn cyflawni'r gwaith ar hen safle Draka yn Heol Copperworks.

Cafodd yr ysgol newydd ei sefydlu'n swyddogol ym mis Medi 2016 yn lle ysgol fabanod a meithrin Copperworks, ac ysgol Maes-llyn. Bydd disgyblion yn parhau yn adeiladau'r hen ysgol hyd nes bydd yr ysgol newydd wedi'i chwblhau.

Bydd Ysgol Pen Rhos yn ysgol gynradd gymunedol ddwy ffrwd newydd, sy'n cynnig addysg yn y Saesneg neu Gymraeg i blant rhwng 3 ac 11 oed. Mae adeilad newydd yr ysgol yn cael ei wireddu drwy gyfrwng Rhaglen Moderneiddio Addysg Cyngor Sir Caerfyrddin, gyda chyllid gan fenter Ysgolion yr 21ain Ganrif gan Lywodraeth Cymru.

Buddsoddi £22m

Mae £22 miliwn arall yn cael ei buddsoddi mewn ysgolion Sir Gâr yn ystod y flwyddyn ariannol hon.

Bydd dros 30 o ysgolion yn elwa ar Raglen Moderneiddio Addysg y cyngor sir.

Mae'n cynyddu cyfanswm gwariant y Rhaglen Moderneiddio Addysg hyd yn hyn i oddeutu £280 miliwn, sy'n cynnwys adeiladu dwy ysgol uwchradd newydd a 10 ysgol gynradd newydd.

Mae prosiectau mawr eleni yn cynnwys Ysgol Pen Rhos yn Llanelli, Ysgol Parc y Tywyn ym Mhorth Tywyn ac Ysgol Trimsaran, a'r rheiny oll yn cael eu hadeiladu o'r newydd. Mae buddsoddiad hefyd yn parhau yng nghynllun Pentref Galwedigaethol Llanelli sy'n cynnwys cwblhau cynllun mawr yng Nghoedcae. Mae cynlluniau hefyd ar waith am ddatblygiad newydd ar gyfer Ysgol Dewi Sant ym Mhen-y-gaer.

Mae buddsoddiad ar y ffordd i ysgolion yn Nwyrain Cwm Tywi, Llandeilo, Rhydaman, Talacharn, Gors-las a Phontyberem, ynghyd â nifer o ysgolion eraill.

Ceir rhagor o wybodaeth am y Rhaglen Moderneiddio Addysg yn sirgar.llyw.cymru

Dewis myfyrwyr ar gyfer Team UK

Mae dau fyfyriwr o Goleg Sir Gâr yn cynrychioli'r DU yn WorldSkills, Abu Dhabi y mis Hydref hwn yn dilyn proses ddewis drwyadl.

Mae Elizabeth Forkuoh ac Alfie Hopkin yn ddau allan o bedwar cystadleuydd o Gymru sydd wedi eu dewis i gystadlu fel rhan o Dîm y DU yng nghystadleuaeth sgiliau fwya'r byd.

Mae Alfie Hopkin yn cystadlu yn y gystadleuaeth dylunio gwefannau a bydd Elizabeth Forkuoh yn cystadlu yn y categori gwasanaethau bwyty.

Mae Coleg Sir Gâr wedi ennill enw da iddo'i hun am fyfyrwyr sydd yn cystadlu ar lefel genedlaethol a rhyngwladol. Dychwelodd dri ohonynt o EuroSkills gyda medal aur a dwy fedal arian ac mae nifer o rai eraill wedi cystadlu mor bell i ffwrdd â Sao Paulo a Calgary.

Datblygwch eich talentau i safonau rhyngwladol yng Ngholeg Sir Gâr 01554 748179

Myfyrwyr yn ennill gwobrau cenedlaethol

Mae Sefydliad y Peirianwyr Amaethyddol wedi dyfarnu gwobrau sy'n cwmpasu'r Deyrnas Unedig gyfan i ddau fyfyriwr am ddyluniadau peirianyddol a gynhyrchwyd fel rhan o waith prosiect ar gampws Y Gelli Aur Coleg Sir Gâr.

Dyfarnwyd Gwobr Prosiect Myfyriwr i Philip Mattey, o Borth Tywyn, am ei ddyluniad cipio-8 gwastad gyda nodwedd gylchdroadol, sy'n dileu'r angen i stacio â llaw byrnau a wnaed â pheiriant. Fe enillodd yn ogystal wobr John Hancock 2016 am yr un dyluniad.

Enillodd Michael Mathias o Aberteifi'r Wobr Diogelwch Myfyriwr am ei larwm cymhwyso brêcs trelar sy'n rhybuddio gyrrwr tractor os ydy brêciau'r trelar yn dechrau treulio. Mae hon yn wobr newydd er mwyn annog arloesedd mewn dylunio ar gyfer diogelwch.

Meddai Geraint Evans, darlithydd peirianneg amaethyddol yng Ngholeg Sir Gâr: "Rydym wrth ein bodd bod ein myfyrwyr wedi ennill dwy allan o dair gwobr genedlaethol Sefydliad y Peirianwyr Amaethyddol i fyfyrwyr.

"Mae ein myfyrwyr wedi ennill gwobrau SyPA yn rheolaidd ers 2013 sydd, rwy'n meddwl, yn dangos safon eu gwaith; hefyd, fe wnaethon nhw ennill dwy allan o'r tair gwobr i fyfyrwyr eleni, sy'n nodedig oherwydd roeddent yn cystadlu yn erbyn myfyrwyr lefel gradd."

Os oes gennych ddiddordeb mewn bod yn beiriannydd amaethyddol, rhowch gychwyn ar eich siwrnai addysgol gyda diploma estynedig yn Y Gelli Aur. Ffoniwch 01554 748179.

Prifysgol Cymru Y Drindod Dewi Sant
University of Wales Trinity Saint David

Bwrsari

Os ydych chi'n astudio yng Ngholeg Sir Gâr neu Goleg Ceredigion ar hyn o bryd ac mae gennych chi ddiddordeb mewn mynd ymlaen i addysg uwch, mae'r Drindod Dewi Sant yn cynnig bwrsari dilyniant penodol gwerth £1000 i fyfyrwyr o'n colegau partner sy'n cofrestru ar flwyddyn gyntaf cwrs israddedig llawn amser gan y Drindod Dewi Sant ar gampysau Caerfyrddin, Llambed ac Abertawe.

I gael rhagor o wybodaeth ewch i ww.uwtsd.ac.uk /bursaries

Cyngor clirio

Dyma gyngor gwych gan y Drindod Dewi Sant i fyfyrwyr a allai fod yn y broses Glirio yr haf yma.

"Dylai myfyrwyr gael cyngor gan eu tiwtoriaid am y dewisiadau sydd ar gael iddyn nhw ac wedyn chwilio am y sefydliadau sydd â lleoedd gwag yn y pwnc o'u dewis drwy wefan UCAS, y cyfryngau neu wefannau sefydliadau unigol. Gall myfyrwyr hefyd siarad â chynghorwyr y llinell Glirio i ddod o hyd i gwrs sy'n addas iddyn nhw," meddai Melanie Jones, Swyddog Marchnata Gweithredol: Ysgolion a Cholegau yn y Drindod Dewi Sant.

"Mae myfyrwyr yn gallu cysylltu â phob sefydliad yn uniongyrchol, lle bydd staff wedi'u hyfforddi wrth law i'w cynghori nhw.

"Un o'r dulliau gorau o gael gwybodaeth am sefydliad yw drwy ymweld â'i gampws. Cynhelir Diwrnodau Agored Clirio ar gampysau'r Drindod Dewi Sant yn Abertawe, Caerfyrddin a Llambed ddydd Sadwrn 19 Awst.

"Unwaith bydd myfyriwr wedi gwneud dewis a derbyn cynnig amodol, y cam nesaf yw gwneud cais yn electronig drwy system Track UCAS yn www.ucas.com a dylai'r sefydliad ei hun anfon cadarnhad o'r lle i'r myfyriwr yn fuan wedyn."

I weld rhestr o gyrsiau â lleoedd gwag yn y Drindod Dewi Sant, ewch i www.uwtsd.ac.uk neu ffoniwch 0300 323 1828.

Cadw ein cymunedau'n ddiogel

Partneriaeth Diogelwch Cymunedol Sir Gâr
Carmarthenshire Community Safety Partnership

Gwaith ar wella gwasanaethau

Mae Heddlu Dyfed Powys wedi bod yn gweithio i wella'r ffordd yr ydym yn ymateb er mwyn rhoi'r cyhoedd yn gyntaf fel rhan o'r Cynllun Heddlu a Throseddu ehangach.

Bydd y gwaith hwn yn parhau, a bwriadwn sicrhau ein bod mewn sefyllfa i fodloni'r gofynion a fydd yn ein hwynebu yn ystod y misoedd a'r blynyddoedd sydd i ddod. Bydd hyn yn cynnwys cael dealltwriaeth well a manylach o'r hyn yr ydym yn ei wneud ar hyn o bryd, a'r galw y mae hwn yn ei roi arnom fel sefydliad; edrych am unrhyw dueddiadau er mwyn rhagweld yr hyn fydd yn effeithio'n fwyfwy arnom yn y dyfodol, a sicrhau nad yw ein hymdrechion yn cael eu cyfeirio at dasgau eraill pan mai ein blaenoriaeth yw diogelu'r rhai sydd fwyaf agored i niwed yn ein cymdeithas ac sy'n ganolog i'n cynlluniau ar gyfer y dyfodol.

Anogir swyddogion i fod allan o'r gorsafoedd a bod yn weithredol drwy gynnal patrolau yn eu hardaloedd. Fel enghraifft o ennill gwell dealltwriaeth o'r galw ar ein gwasanaeth, rydym yn ddiweddar wedi newid patrymau sifftiau i adlewyrchu oriau brig y galw sydd arnom drwy gydol yr wythnos ar sail 24/7. Mae gan swyddogion ddyfeisiadau llaw, sydd mewn gwirionedd yn orsafoedd heddlu symudol. Drwy'r rhain gallant gael mynediad symudol i nifer o systemau a phrosesau'r heddlu, gan eu galluogi i ddelio â digwyddiadau, cofnodi troseddau a llawer iawn mwy tra'u bod allan ar batrôl. Os gwelwch swyddog yn defnyddio'r dyfeisiadau hyn gallwch fod yn sicr nad ydynt yn defnyddio'u ffonau symudol personol - maent yn gweithredu eu dyletswyddau mewn ffordd fodern a hyblyg.

Cynhelir presenoldeb 24-awr ym mhob un o ardaloedd yr heddlu, ac ni fydd aelodau o'r cyhoedd yn gweld unrhyw newid o ran lefel y gwasanaeth sydd ar gael iddynt ar hyn o bryd.

Bydd gwaith adferol yn cael ei wneud mewn nifer o orsafoedd heddlu i sicrhau bod y cyfleusterau'n addas at ddefnydd gweithredol yn y dyfodol. Ni wneir unrhyw newidiadau i oriau agor cyfredol desgiau blaen gorsafoedd heddlu nac i niferoedd swyddogion yr heddlu ar hyn o bryd.

Ceir rhestr o oriau agor ar y wefan ac fe'u nodir isod. Hefyd, mae gennym bolisi "Os ydym yma rydym ar agor" mewn gorsafoedd eraill sydd y tu allan i'r oriau a nodir.

Rhydaman
- Dydd Llun i Ddydd Gwener 8yb - 6yh
- Dydd Sadwrn a Dydd Sul 9yb - 5yh

Llanelli
- Dydd Llun i Ddydd Gwener 9yb - 2yh; 2.40yh - 5yh

Caerfyrddin
- Dydd Llun i Ddydd Gwener 9yb - 2pm; 2yh - 5yh

- Un ffordd yn unig o ymgysylltu gyda Heddlu Dyfed-Powys yw cyfarfod â'n timau plismona wyneb yn wyneb. Gallwch hefyd gysylltu gyda'r Gwasanaeth drwy ffonio 101, sef rhif difrys yr heddlu, a thrwy ffonio 999 mewn argyfwng.
- Ar gyfer ymholiadau cyffredinol, cewch anfon e-bost at contactcentre @dyfed-powys.pnn.police.uk neu gallwch e-bostio'ch Tîm Plismona Bro. Ceir manylion ar ein gwefan www.dyfed-powys.pnn.police.uk
- Gall aelodau o'n cymunedau sydd yn fyddar, yn drwm eu clyw neu sydd â nam ar eu lleferydd anfon neges destun at 07811 311908. Cewch hefyd ein dilyn ar trydar a Facebook.

Rêf Anghyfreithlon

Mae Heddlu Dyfed-Powys yn cynnal ymchwiliad yn dilyn rêf anghyfreithlon a ddigwyddodd yng Nghoedwig Halfway, ger Llanymddyfri , ddiwedd mis Mai.

Dywedodd y Prif Arolygydd Matt Scrase: "Mae cynulliadau fel rêfs anghyfreithlon yn gallu peri cryn bryder i 'r gymuned, a gallent fod yn beryglus iawn. Rydym wedi arestio sawl person mewn cysylltiad â'r rêf hwn - wnawn ni ddim dioddef pobl sy'n tresbasu ar dir preifat, yn creu difrod sylweddol ac yn tarfu ar y gymuned. Rydym eisiau i bobl ddod i Ddyfed-Powys a mwynhau 'r hyn sy gennym i'w gynnig, ond anogaf bobl i feddwl ddwywaith cyn dod yma i ymddwyn yn anghyfrifol a difetha'r lle i bobl eraill."

Mae Cyfoeth Naturiol Cymru wedi amcangyfrif y bydd glanhau ar ôl y difrod a adawyd ar ôl y digwyddiad anghyfreithlon yn costio tua £2,000-£3,000.

Ychwanegodd y Prif Arolygydd Scrase: "Gyda misoedd yr haf o'n blaenau, anogwn ffermwyr, perchnogion tir a chymunedau lleol i hysbysu'r heddlu am weithgaredd amheus; gallai hyn fod yn nifer anghyffredin o gerbydau, yn enwedig faniau gwersylla neu dryciau, yn yr ardal, neu dresbaswyr anghyfreithlon. Bydd yr Heddlu'n cymryd camau gweithredu priodol."

Os oes gennych wybodaeth, ffoniwch 101 os gwelwch yn dda. Os ydych yn Fyddar, yn drwm eich clyw neu â nam ar eich lleferydd, anfonwch neges destun at y rhif difrys ar 07811 311 908

Heddlu Dyfed-Powys yn Cynnal Diwrnod Gweithredu Gyda #Totalfocus

Cynhaliwyd Diwrnod Gweithredu'r Heddlu, gyda #TotalFocus ar fynd i'r afael ag unigolion a grwpiau sy'n cymryd mantais o'r rhai sy fwyaf agored i niwed.

Roedd swyddogion yr Heddlu, SCCH, Cwnstabliaid Gwirfoddol a phartneriaid amlasiantaethol yn brysur yn gweithredu gwarantau arestio, cyflwyno hap-wiriadau a rhannu cudd-wybodaeth i gau lawr ar y rhai yr ydym yn gwybod eu bod yn troseddu.

Dywedodd yr Uwcharolygydd Ian John, arweinydd yr heddlu ar gyfer y gweithgarwch:

"Fel arfer mae cam-drin pobl sy'n agored i niwed yn digwydd tu ôl i ddrysau caeedig neu mewn corneli tywyll. Pwrpas y diwrnod oedd goleuo'r llefydd hynny a chodi ymwybyddiaeth am yr arwyddion sicr. Cafwyd ymgyrchoedd amlasiantaethol ar draws yr heddlu i godi ymwybyddiaeth am yr arwyddion sicr a allai awgrymu bod rhywun yn dioddef cam-fanteisio, ac rydym yn mynd i'r afael yn uniongyrchol â'r rhai yr ydym yn gwybod eu bod yn troseddu."

Mae ein gwaith gyda phartneriaid yn allweddol wrth fynd i'r afael â'r rhai sy'n cymryd mantais o'r bobl sydd fwyaf agored i niwed. Fe wnaeth y gweithgarwch ein dangos gyda'n gilydd, yn rhoi #TotalFocus ar weithgarwch sy'n cynnwys caethwasiaeth fodern, cam-fanteisio'n rhywiol ar blant, cam-drin yn y cartref, cyflenwi a chamddefnyddio cyffuriau, a throseddu teithiol.

Ychwanegodd yr Uwcharolygydd John, "Os ydych yn gwybod amdano, dywedwch amdano. Nid oes modd i ni a'n partneriaid fynd i'r afael â chamfanteisio ar ein pen ein hunain. Mae gan ein cymunedau ran fawr i chwarae yn hwn."

"Mae'r trefi a'r pentrefi yr ydym yn plismona ymhlith y rhai mwyaf diogel ar draws Lloegr a Chymru, ond nid yw hynny'n golygu dim i'r rhai sy'n byw gyda'r diflastod, yr ing a'r poen beunyddiol o ddioddef cam-fanteisio. Os ydych yn dioddef, rhaid i ni glywed gennych. 'Rydym hefyd angen ni chi ddweud wrthym os ydych yn amau bod pobl eraill yn dioddef o gam-fanteisio."

- Galwch ni ar 101 os oes gennych wybodaeth i'w rhannu. Neu os ydych yn fyddar, yn drwm eich clyw, neu â nam ar eich llafaredd, anfonwch neges destun ar y rhif difrys 07811 311 908.
- 'Rydym hefyd yn deall y byddai'n well gan rai ohonoch adrodd amdano'n ddienw a gallwch wneud hyn drwy'r elusen annibynnol, Crimestoppers ar 0800 555 111.
- Rhannwyd manylion am y gweithgarwch a chyngor drwy'r dydd ar ein cyfrifon Twitter lleol ac ar ein cyfrif Twitter corfforaethol (@Dyfed-powys) #TotalFocus.

Cadw ein cymunedau'n ddiogel

Partneriaeth Diogelwch Cymunedol Sir Gâr
Carmarthenshire Community Safety Partnership

Mae'r Heddlu yn ymdrin â chynnydd mewn achosion o fyrgleriaeth yn Sir Gaerfyrddin.

Gwelwyd cynnydd yn ddiweddar mewn achosion o fyrgleriaeth mewn ardaloedd ar draws y sir ac mae'r partneriaid yn y grŵp Cymunedau Teg a Diogel yn cefnogi ymdrechion yr heddlu o ran cynyddu ymwybyddiaeth o hyn, tynnu sylw at y camau y mae'r Heddlu'n eu cymryd wrth ymdrin â'r cynnydd, annog trigolion i gysylltu â Thimau Plismona Bro i gael cyngor ynghylch atal troseddau ac i gofrestru am y Gwasanaeth Negeseuon Cymunedol.

Dyma enghreifftiau o'r ymyriadau y mae'r Heddlu wedi'u cyflwyno:

1. Rhoi cyngor ynghylch atal troseddau a chryfhau diogelwch y cartref mewn ardaloedd lle mae nifer fawr o achosion o fyrgleriaeth drwy ail-ymweld â dioddefwyr troseddau.
2. Mae cynlluniau i farcio eiddo wedi cael eu defnyddio gan swyddogion y Timau Plismona Bro ac mae Heddweision Gwirfoddol yn ymweld ag ardaloedd sy'n cael eu targedu er mwyn marcio eu heiddo ag offer fforensig. Mae hyn yn broses barhaus.
3. Anogir y cyhoedd i gysylltu â'u timoedd plismona lleol os ydynt yn dymuno trafod diogelwch y cartref neu os ydynt am gael cyngor ynghylch atal troseddau neu am farcio eiddo ag offer fforensig.
4. Bydd yr Heddlu hefyd yn hyrwyddo ein "Blychau Gwarchod Adeg Gwyliau" (ar fenthyciad dros dro) pan fydd pobl i ffwrdd o'u cartref yn ystod y gwyliau. Ariannwyd y blychau yn 2015 gan Bartneriaeth Diogelwch Cymunedol Sir Gaerfyrddin. Bydd y gwaith hyrwyddo yn cael ei gynnal gan Wasanaeth Negeseuon Cymunedol Dyfed Powys.

Mae'r cynnydd mewn achosion o fyrgleriaeth yn cael ei esbonio gan sawl ffactor sy'n ymwneud â chyfnod y flwyddyn, megis y tywydd braf wrth i fwy o bobl adael eu ffenestri ar agor ac mae mwy o bobl yn mynd ar wyliau yn ystod y cyfnod hwn. Felly amddiffynnwch eich hun drwy ddiogelu eich cartref.

Gwasanaeth Negeseuon Cymunedol Dyfed-Powys

Mae'r grŵp 'Cymunedau Teg a Diogel' yn hyrwyddo Gwasanaeth Negeseuon Cymunedol Dyfed-Powys er mwyn rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i aelodau'r gymuned am faterion sy'n ymwneud â throsedd a diogelwch.

Gallwch gofrestru i gael Gwasanaeth Negeseuon Cymunedol Dyfed-Powys (NCDP) drwy glicio ar y ddolen gwe hon https://www.dyfedpowyscommunitymessaging.org/cy/

Dilynwch y broses gofrestru i gael diweddariadau perthnasol yn gyflym gan yr Heddlu ac asiantaethau partner drwy e-bost, neges destun, ffôn clyfar a/neu drwy'r cyfryngau cymdeithasol.

Camau i rwystro byrgleriaeth

Mae'r grŵp 'Cymunedau Teg a Diogel' yn cefnogi cynlluniau'r Heddlu i'w wneud yn fwy anodd i dorri i mewn i dŷ ac yna cael gwared ar eiddo sydd wedi'u dwyn.

Mae'r Heddlu yn ceisio cynyddu faint o gyngor ynghylch atal troseddau sy'n cael ei roi gan swyddogion y Tîm Plismona Bro drwy osod stondin mewn llefydd cyhoeddus a hyrwyddo materion a chyngor ynghylch diogelwch y cartref.

Mae'r Heddlu hefyd yn ymweld â safleoedd sy'n debygol o drin nwyddau sydd wedi'u dwyn, er mwyn nodi eiddo sydd wedi'u dwyn a, lle bo'n bosibl, nodi troseddwyr sy'n gwerthu nwyddau sydd wedi'u dwyn.

Mae cryfhau diogelwch cartrefi yn cael ei hyrwyddo hefyd - bydd swyddogion atal troseddau yn cynnal ymweliadau dilynol â dioddefwyr troseddau ac yn cydgysylltu â chydweithwyr adran dai'r awdurdod lleol a landlordiaid preifat er mwyn rhoi ystyriaeth i ddiogelu eiddo sy'n darged.

Ymgyrch diogelwch beicwyr modur

Mae Ymgyrch Darwen yn ymgyrch Cymru gyfan sy'n cychwyn dros gyfnod y gwanwyn hyd at ddechrau'r hydref ac mae wedi'i hanelu at wella diogelwch beicwyr modur a lleihau anafiadau ar ein ffyrdd.

Dros y misoedd nesaf bydd swyddogion Uned Plismona'r Ffyrdd yn ymgysylltu â beicwyr mewn ardaloedd sy'n boblogaidd gyda beicwyr modur a byddent hefyd yn patrolio ffyrdd penodedig fel rhan o'r ymgyrch.

Bydd faniau Gan Bwyll hefyd yn cael eu defnyddio fel rhan o'r ymgyrch.

Mae'r heddlu yn annog beicwyr modur i sicrhau fod eu beiciau yn barod ar gyfer y tymor nesaf. I rai mae beicio yn rhywbeth hamddenol ac mae eu beics dan glo dros gyfnod y gaeaf cyn iddynt gael eu tynnu allan i fynd yn syth yn ôl ar y ffordd. Fel rhan o'r ymgyrch byddwn hefyd yn edrych os yw'r beiciau'n addas ar gyfer y ffordd, gan ganolbwyntio ar wirio'r teiars. Mae teiars diffygiol neu rhai sydd heb ddigon o wynt yn ffactor mewn gwrthdrawiadau, ond eto, mae'n rhywbeth sy'n hawdd i'w osgoi drwy wneud y gwiriadau cywir.

Dywedodd yr Uwch-arolygydd Huw Meredith, Pennaeth Gweithrediadau Arbenigol:

"Mae beicwyr modur wedi cael eu nodi yn ddefnyddwyr ffyrdd sydd yn arbennig o agored i niwed ac mae lleihau nifer y bobl sy'n mawr ac yn cael eu hanafu ar ffyrdd Dyfed Powys yn flaenoriaeth gan ein Hunedau Plismona'r Ffyrdd.

Rhaid i bawb gymryd cyfrifoldeb am ei ddiogelwch ei hun a diogelwch pobl eraill ar ein ffyrdd a bod yn ymwybodol o sut maen nhw'n gyrru. Cymerir camau gweithredu yn erbyn unrhyw un sydd yn dewis reidio neu yrru'n wrthgymdeithasol, yn ddi-hid neu'n anghyfreithlon ar ein ffyrdd."

Drwy gydol yr ymgyrch bydd cynrychiolwyr o Gynllun Beicio Diogel yn mynd allan i siarad â beicwyr modur ac mae nifer o weithdai wedi cael eu trefnu dros yr haf.

- **Gall pobl ddilyn yr ymgyrch ar y rhwydweithiau cyfryngau cymdeithasol drwy ddilyn yr hashnod #YmgyrchDarwen a #ReidioDiogel**
- **Mae reidwyr yn cael eu hannog i ymweld â gwefan 'Wales by Bike' (www.walesbybike.co.uk am wybodaeth a chyngor am gyrsiau, ffyrdd penodol a diogelwch.**

passpluscymru

Ydy'ch teulu chi'n cynnwys unrhyw yrwyr ifanc?

Os ydynt rhwng 17 a 25 oed ac yn byw yng Nghymru, dywedwch wrthynt am gwrs Pass Plus Cymru. Am **£20** yn unig, mae'n bosibl iddynt fagu profiad a datblygu sgiliau gwerthfawr.

01267 228285
dragondriver.com

Cyngor Sir Gâr Carmarthenshire County Council
Llywodraeth Cymru Welsh Government

Dweud eich dweud...

Amcanion Llesiant Cyngor Sir Caerfyrddin

Mae amcanion llesiant Sir Gaerfyrddin wedi cael eu datblygu yn dilyn proses ymgynghori helaeth.

Mae'n ofynnol i bob corff cyhoeddus weithredu pum ffordd allweddol o weithio ers cyflwyno Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru (2015), sef cyfraith sy'n ymwneud â gwella llesiant cymdeithasol, economaidd, amgylcheddol a diwylliannol yn ein hardal.

Y pum ffordd allweddol o weithio wrth wneud penderfyniadau yn y dyfodol yw: edrych i'r tymor hir; gweithio mewn ffordd integredig; cynnwys amrywiaeth y boblogaeth; gweithio gydag eraill mewn modd cydweithredol; a deall achosion sylfaenol y problemau er mwyn eu hatal rhag codi eto.

Yn dilyn ymgynghori drwy gyfrwng seminar i'r cynghorwyr, dadansoddi data asesiad llesiant, ac arolwg llesiant o 2,500 o breswylwyr, aethom ati i glustnodi 'pa bethau sydd yn bwysig i ni mewn bywyd'

Aethom ati i ymgynghori â 2,000 yn rhagor o bobl ar yr amcanion drafft, ac yna cymeradwyo ein Hamcanion Llesiant ar gyfer 2017-18:

1. Helpu i roi'r dechrau gorau mewn bywyd i bob plentyn a gwella eu profiadau yn gynnar mewn bywyd
2. Helpu plant i ddilyn ffyrdd iach o fyw
3. Parhau i wella cyrhaeddiad pob dysgwr
4. Lleihau nifer yr oedolion ifanc nad ydynt mewn addysg, cyflogaeth na hyfforddiant
5. Trechu tlodi drwy wneud popeth o fewn ein gallu i'w atal, gan helpu pobl i gael gwaith a gwella bywydau'r rheiny sy'n byw mewn tlodi
6. Creu mwy o swyddi a thwf ledled y sir
7. Cynyddu faint o dai rhent a thai fforddiadwy sydd ar gael
8. Helpu pobl i fyw bywydau iach (mynd i'r afael ag ymddygiad peryglus a gordewdra)
9. Cefnogi cysylltiadau da â ffrindiau, y teulu a chymunedau mwy diogel
10. Cefnogi'r nifer cynyddol o bobl hŷn er mwyn iddynt gadw'u hurddas a'u hannibyniaeth wrth iddynt heneiddio
11. Ymagwedd ledled y Cyngor tuag at gefnogi heneiddio'n dda
12. Gofalu am yr amgylchedd nawr ac ar gyfer y dyfodol
13. Gwella seilwaith a chysylltedd y priffyrdd a thrafnidiaeth

Gellir gweld ein 'Hamcanion a'u Cynlluniau Gweithredu' sy'n dangos sut y cawsant eu dewis, sut y byddwn yn eu cyflawni a sut y byddwn yn mesur eu llwyddiant yn www.sirgar.llyw.cymru / Cyngor a Democratiaeth / Ymgynghori a Pherfformiad.

Ymgynghoriadau Cyfredol

GORFFEN
Gorffennaf
28
2017

Strategaeth Feicio Sir Gaerfyrddin

Pam ein bod yn ymgynghori?

Er mwyn cael adborth ar ein strategaeth feicio ledled y sir - bydd hyn yn sicrhau bod yr holl breswylwyr yn cael rhoi eu barn am ei chynnwys. Bydd y sylwadau a'r syniadau'n cael eu defnyddio i gwblhau'r strategaeth feicio lawn a phennu fformat y cynnyrch terfynol.

Cynhelir yr ymgynghoriad hwn tan 28 Gorffennaf 2017

GORFFEN
Medi
15
2017

Teithio Llesol

Hoffem gael eich barn ar y fersiwn drafft o'n Map Rhwydwaith Integredig - sef ein cynllun 15 mlynedd i wella llwybrau cerdded a beicio ledled y Sir.

Cynhelir yr ymgynghoriad hwn tan 15 Medi 2017

Arolwg Rhent

Rydym ni am gael eich barn am rent - sut mae'n cael ei wario, a faint y dylech chi ei dalu.

A ddylai tenantiaid dalu mwy am dŷ y mae galw mawr amdano? Sut y dylid defnyddio'r arian rhent rydych chi'n ei dalu?

Ewch i'n hadran Tai ar www.sirgar.llyw.cymru i gwblhau'r arolwg

Cyngor Sir Gâr Carmarthenshire County Council

Er mwyn gweld neu gymryd rhan mewn ymgynghoriadau sydd ar waith ar hyn o bryd ewch i www.sirgar.llyw.cymru gallwch hefyd gofrestru er mwyn cael gwybod am ymgynghoriadau yn y dyfodol.

Beth mae llesiant yn ei olygu i chi

Yn ystod 2016 bu Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Sir Gaerfyrddin yn ymgysylltu â thrigolion i ganfod yr hyn mae llesiant yn ei olygu i'n trigolion a'n cymunedau, a beth ydych am i lesiant fod yn y dyfodol.

Roedd y dulliau a ddefnyddiwyd i ymgysylltu â phobl yn cynnwys grwpiau ffocws, sesiynau galw heibio, gweithdai mewn ysgolion, digwyddiadau Sirol ac arolwg llesiant a oedd yn agored i holl drigolion Sir Gâr.

Derbyniwyd cyfanswm o 2,582 o ymatebion i'r arolwg, a defnyddiwyd y rhain ynghyd â chanfyddiadau'r gweithgareddau ymgysylltu eraill i ddatblygu a llywio Asesiad Llesiant Sir Gaerfyrddin.

Mae'r Asesiad yn archwilio materion allweddol sy'n effeithio'n gadarnhaol a/neu'n negyddol ar lesiant yn Sir Gaerfyrddin, a bydd y Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus yn eu defnyddio i ddatblygu amcanion er mwyn gwella llesiant ar draws y Sir, yn awr ac yn y dyfodol.

Mae copi terfynol o'r Asesiad Llesiant, ynghyd â gwybodaeth am ffyrdd o ymgysylltu ymhellach wrth ddatblygu'r Cynllun Llesiant Sirol, ar gael ar wefan ysirgaragarem.cymru

Mae'r gwaith hwn yn ymateb i ofynion Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru).

Helpwch ni i wella ein GIG

GIG CYMRU NHS WALES Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda University Health Board

Yn ystod yr haf mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda - sy'n darparu gwasanaethau GIG ar gyfer pobl sy'n byw yn Sir Gaerfyrddin - yn gofyn i bobl leol yr hyn y maent yn dymuno ei gael gan eu gwasanaethau iechyd yn y dyfodol.

Trawsnewid Gwasanaethau Iechyd Meddwl

Bydd yr ymgynghoriad 12 wythnos – Y daith tuag at Adferiad - yn rhoi cyfle i bobl i roi eu barn ar gynigion y bwrdd iechyd i wella gwasanaethau yn Sir Gaerfyrddin, Ceredigion a Sir Benfro.

Rydym yn bwriadu sicrhau gwasanaeth sydd ar gael i bawb 24 awr y dydd; heb restrau aros; yn symud i ffwrdd o aros yn yr ysbyty a thriniaeth, i letygarwch ac amser allan; yn cynnig diwrnodau 'amser allan' a chyfleoedd.

Trawsnewid Gwasanaethau Clinigol

Mae 'Trawsnewid Gwasanaethau Clinigol' yn eich gwahodd chi i ymuno yn ein sgwrs fawr am y GIG yn lleol. Rydym am siarad a chlywed wrth bawb sy'n defnyddio ein gwasanaethau, sy'n poeni amdanynt neu sy'n rhyngweithio â nhw. Rydym am wrando ar farn a phrofiadau llawer o bobl a grwpiau er mwyn helpu i ddatblygu ystod o atebion i ddiwallu anghenion ein cymunedau'n wirioneddol.

Y pedwar peth allweddol yr ydym yn credu bod yn rhaid i ni eu gwneud yn well: 1) Ansawdd gofal 2) Diwallu anghenion cleifion – sy'n newid 3) Cyflawni mwy â'r adnoddau sydd gennym 4) Cydgysylltu gwasanaethau.

Darllenwch ein dogfen ymgynghori a'n gwybodaeth gefndir, ar gael o www.bihyweldda.wales.nhs.uk, a dywedwch wrthym beth yw eich barn erbyn 15 Medi 2017. Gellir gweld dogfennau neu gofyn amdanynt:
Ebost: hyweldda.engagement@wales.nhs.uk
Gwefan: www.bihyweldda.wales.nhs.uk
Ysgrifennu: FREEPOST HYWEL DDA HEALTH BOARD
Ffôn: 01554 899 056 (gadewch neges i ni)

Gwybodaeth

Cwestiynau a Ofynnir yn Aml

Heddlu Dyfed Powys

C: Beth yw rôl a chyfrifoldebau Comisiynydd yr Heddlu a Throseddu?

A: Rwyf yn gyfrifol am:

- Osod cyfeiriad a blaenoriaethau Heddlu Dyfed-Powys
- Cyhoeddi'r Cynllun Heddlu a Throseddu
- Ymgysylltu â Chymunedau a bod yn llais i'r cyhoedd ar faterion plismona
- Gweithio'n agos gyda diogelwch y gymuned a phartneriaethau cyfiawnder troseddol
- Cefnogi dioddefwyr a dod â phobl i gyfiawnder
- Comisiynu gwasanaethau i wneud cymunedau'n ddiogelach a chefnogi'r rhai sy'n agored i niwed
- Penodi'r Prif Gwnstabl ac, os bydd angen, ei ddiswyddo
- Delio â chwynion a materion disgyblaethol yn erbyn y Prif Gwnstabl
- Dal y Prif Gwnstabl yn gyfrifol
- Gosod cyllid blynyddol yr heddlu a'r lefel praesept

Manylion Cyswllt y Swyddfa:
Swyddfa Comisiynydd yr Heddlu a Throseddu
Blwch Postio 99, Llangynnwr,
Caerfyrddin, SA31 2PF
Ebost: opcc@dyfed-powys.pnn.police.uk
Ffôn: 01267 226 440

COMISIYNYDD HEDDLU A THROSEDDU DYFED-POWYS POLICE AND CRIME COMMISSIONER

Coleg Sir Gâr

C: Sut ydwyf yn gwneud cais am gwrs prifysgol yng Ngholeg Sir Gâr?

A: Ar gyfer astudio'n llawn amser, gwnewch gais trwy UCAS gan ddefnyddio côd sefydliad C22 neu ar gyfer astudio'n rhan-amser gwnewch gais yn uniongyrchol I'r coleg.

C: Oes raid i mi gadw lle i fynychu noson agored?

A: Na, yn syml gallwch ymweld â'r campws lle cynigir y cwrs o'ch dewis.

Q. Ble gallaf gael gwybodaeth am gymhwysedd derbyn cyllid i astudio yng Ngholeg Sir Gâr?

A: Cysylltwch â'r tîm ar financialsupport@colegsirgar.ac.uk neu www.cyllidmyfyrwyrcymru.co.uk ar gyfer lefel gradd
Cysylltiadau
Ymholiadau cwrs a cheisiadau 01554 748179
Ymholiadau cludiant 01554 748025
I gadw bwrdd ym Mwyty Myrddin (adeg tymor yn unig) 01554 748620

A ydych chi'n gofalu am blentyn rhywun arall?

A weddech chi, os ydych wedi bod yn gofalu am belntyn am fwy na dau ddeg wyth diwrnod, neu os oes rhywun yn gofalu am eich plentyn chi ac nad yw'n berthynas agos ichi, gallai hyn gael ei ystyried yn Drefniant Maethu Preifat?

Os felly, mae rheidrwydd cyfreithiol arnoch i roi gwybod i Adran Gwasanaethau Plant Sir Gearfyrddin am hyn.

Ystyr perthynas agos yw modryb, ewythr, llys-riant, mam-gu, tad-cu, brawd, chwaer - ond nid cefnder, hen fodryb, hen ewythr, na chyfaill i'r teulu.

Drwy roi gwybod i'r awdurdod lleol am drefniant o'r fath, gallwch sicrhau bod y cymorth a'r cyngor gorau ar gael i'ch cynorthwyo chi a'ch plentyn.

Os hoffech gael rhagor o wybodaeth, neu os ydych chi'n rhan o drefniant o'r fath eisoes, cysylltwch ag Adran Gwasanaethau Plant Sir Gaerfyrddin drwy ffonio 01554 742322.

Hysbyseb

Cyngor Sir Gâr

Q. Does my child qualify for a school uniform grant?

A: Financial assistance of up to £105 is available for pupils in year 7 who are eligible for free schools meals, or where families are in receipt of certain benefits. For more information or to apply online visit Carmarthenshire.gov.wales

Q. Where can I get help to trace my family history?

A: Carmarthen & Llanelli libraries offer a family history service. Email FHS@carmarthenshire.gov.uk or call your local library for details.

Q. Are affordable homes for first time buyers only?

A: No, they are for anyone who cannot afford a home to meet the needs of their family on the open market. To check your eligibility or for more information visit Carmarthenshire.gov.wales

Os hoffech wybod mwy am faethu plant yn Sir Gaerfyrddin cysylltwch â ni heddiw

www.sirgar.llyw.cymru/maethu

maethu foster
Oes lle yn eich bywyd i blentyn? is there room in your life for a child?
0800 0933699

Cyngor Sir Gâr Carmarthenshire County Council

Sir Gâr iachach

Galwch 111 am ddim

Gall cleifion sydd wedi cofrestru gyda meddyg teulu yn Sir Gaerfyrddin ddeialu 111 i gael mynediad i'w gwasanaeth meddyg teulu tu allan i oriau a Galw Iechyd Cymru - gan ei wneud yn hawdd i gael y cyngor, cymorth neu driniaeth sy'n iawn ar eu cyfer.

Mae'r rhif ffôn rhad ac am ddim yn ei gwneud yn hawdd i bobl yn y sir gael cymorth gofal iechyd brys os byddant yn teimlo'n sâl, neu os bydd eu meddygfa eu hunain ar gau.

Bydd pobl sy'n ffonio 111 yn siarad yn gyntaf â derbyniwr galwadau sydd wedi'i hyfforddi'n arbennig, a fydd yn gofyn cyfres o gwestiynau.

Bydd hyn yn galluogi gweithwyr gofal iechyd proffesiynol profiadol y gwasanaeth i flaenoriaethu galwadau fel bod y rheiny sydd fwyaf difrifol wael yn cael eu trin yn gyntaf.

Gan ddibynnu ar ba mor ddifrifol yw eu cyflwr, bydd cleifion yn cael galwad yn ôl gan nyrs, meddyg neu fferyllydd, a fydd yn dweud wrthynt beth i'w wneud.

Os bydd angen iddynt weld meddyg teulu y tu allan i oriau, bydd gofyn iddynt fynd i un o'r canolfannau gofal sylfaenol yn Hywel Dda.

Yn hollbwysig, bydd pobl sy'n ffonio 111 ond y mae arnynt angen ambiwlans yn cael eu trosglwyddo'n syth i'r gwasanaeth ambiwlans brys.

Dim ond mewn argyfwng sy'n bygwth bywyd y dylid ffonio 999.

Ymwybyddiaeth Ofalgar

Mae wedi bod llawer o sôn am ymwybyddiaeth ofalgar yn y cyfryngau dros y blynyddoedd diwethaf a bellach mae'n cael ei haddysgu ym Mhrifysgol Cymru Y Drindod Dewi Sant yn rhan o'i rhaglenni Dysgu Seiliedig ar Waith.

"Yn achos arfer myfyriol, gyda'i wreiddiau mewn Bwdhaeth, mae'n ddiddorol ystyried ymhle mae'r arfer wedi ymgartrefu yn yr 21ain ganrif," meddai'r darlithydd, Heather Fish.

"O'r Gwasanaeth Iechyd, i ysgolion, prifysgolion a diwydiant trwm, mae mwy a mwy o bobl yn rhoi cynnig arno ac yn gweld ei fod yn gallu bod yn fuddiol i'n hiechyd corfforol, emosiynol a meddyliol.

Ond beth yw ymwybyddiaeth ofalgar?

"Mae'n ymwneud â bod yn effro yn yr eiliad presennol, yn lle byw ein bywydau'n awtomatig," ychwanega Heather.

"Rydym ni'n treulio llawer o'n hamser naill ai'n ail-fyw neu'n rhag-fyw ein bywydau yn theatr y meddwl, gan ganolbwyntio ar beth sydd eisoes wedi digwydd a beth allai ddigwydd nesaf. Mae arfer ymwybyddiaeth ofalgar yn ein galluogi ni i ddod â'n hunain yn ôl i mewn i'r eiliad, unwaith ein bod ni wedi sylwi bod ein meddwl ni wedi crwydro.

"Mae'r corff yn ffordd wych o reoli ein meddyliau, sy'n gallu swnio braidd yn rhyfedd. Mewn ymwybyddiaeth ofalgar, pan fyddwn ni'n sylwi bod ein meddwl ni wedi crwydro, rydym ni'n dod yn ôl i'r presennol drwy ddod â'n sylw ni at yr anadl, ac at y corff. Ble bynnag y bydd ein meddyliau'n mynd, dim ond yn yr eiliad presennol y gall ein cyrff ni fod. Er hynny nid hyfforddi'r sylw yn unig mo ymwybyddiaeth ofalgar, rydym ni'n gwneud hyn gydag ymdeimlad o garedigrwydd i ni'n hunain, yn hytrach na'n beirniadu'n hunain yn llym - sy'n gallu bod yn ddull arferol i ni!

I gael rhagor o wybodaeth am Ymwybyddiaeth Ofalgar, gallwch chi gysylltu â Heather drwy anfon e-bost at h.fish@uwtsd.ac.uk

Gwnewch Dewis Doeth yn ystod yr Haf

Mae trigolion Sir Gâr yn cael eu hannog i wneud Dewis Doeth yn ystod yr Haf ac i leihau'r pwysau ar Adrannau Brys prysur yn ystod tymor y gwyliau.

Gyda Gŵyl y Banc arall fis nesaf, gofynnir i drigolion i feddwl o flaen llaw ynglŷn ag archebu presgripsiynau amlroddadwy a gwirio oriau agor eich meddygfeydd teulu a fferyllfeydd cymunedol.

Gall wneud Dewis Doeth - drwy ddeialu 111 er mwyn siarad â'ch meddyg teulu tu allan i oriau, neu drwy ymweld â'ch fferyllfa neu'r deintydd er enghraifft - yn gallu cael effaith hynod gadarnhaol.

Gall y canllawiau Dewis Doeth helpu teuluoedd pan nad ydynt yn sicr o'r gwasanaeth iechyd gorau i ddiwallu eu hanghenion. Am gyngor a chysylltiadau lleol, ewch i'n gwefan: www.bihyweldda.wales.nhs.uk/dewisdoeth, neu lawr-lwythwch yr Ap Dewis Doeth i'ch ffôn symudol, sy'n defnyddio GPS er mwyn darganfod gwasanaeth ger llaw.

Am wybodaeth oriau agor fferyllfeydd ewch i: www.wales.nhs.uk/sitesplus/862/tudalen/56476

Adnodd pwrpasol newydd ar gyfer cleifion diabetes

Fis nesaf, bydd adnodd pwrpasol ar gyfer cleifion diabetes yn Llanelli yn agor mewn adeilad sydd wedi cael ei ailwampio ar safle Ysbyty'r Tywysog Philip.

Mae Gwasanaeth Diabetes Llanelli yn cyd-leoli nifer o wasanaethau cymunedol a gwasanaethau ysbyty gyda'i gilydd yn y ganolfan newydd. Mae'r adeilad wedi cael ei enwi ar ôl Dr Meurig Williams, Uwch Ymgynghorydd Diabetes yn Sir Gaerfyrddin sydd wedi ymddeol yn ddiweddar.

Mae'r cyfleuster gerllaw'r bloc preswyl yn rhan uchaf y safle a bydd yn gartref i nifer o wasanaethau gan gynnwys Sgrinio Llygaid Diabetig Cymru, Podiatreg Gwasgwlaidd, Clinig Wlserau'r Coesau, Clinigau Arbenigol Nyrsys Diabetes, Seicoleg Glinigol Cyflyrau Cronig, Deieteg, Clinigau Pwmp Inswlin a Chynenedigol, a'r gobaith yw y bydd yn ganolfan un stop ar gyfer cleifion.

Bydd cyfleusterau parcio pwrpasol hefyd ar gael ar gyfer cleifion yn y ganolfan newydd, a fydd yn agor ar 24 Gorffennaf.

Meddai Dr Sam Rice, ymgynghorydd diabetes: "Rydyn ni wrth ein boddau yn cael agor Canolfan Diabetes Gymunedol Meurig Williams. Dyma fydd y tro cyntaf i'r holl wasanaethau ar gyfer cleifion gyda diabetes fod yn yr un adeilad. Bydd hyn yn helpu i wneud yn siŵr bod ein cleifion yn cael yr elfennau iawn o'r gofal sydd eu hangen arnyn nhw."

Defnyddio'r awyr agored i wella'ch ffitrwydd

Yn ôl Geraint Forster, cyfarwyddwr rhaglen BSc Ffitrwydd Awyr Agored ym Mhrifysgol Cymru Y Drindod Dewi Sant, mae gwneud ymarfer corff mewn amgylcheddau naturiol yn gwella'r hwyliau ac yn lleihau straen yn fwy na gwneud ymarfer corff mewn amgylcheddau trefol neu dan do.

"Mae gorfod canolbwyntio ar dir anwastad wrth redeg neu feicio yn y mynyddoedd yn ein helpu ni i stopio meddwl am fywyd beunyddiol. Mae hyd yn oed edrych ar luniau o natur wrth wneud ymarfer corff dan do yn gallu gwella ein hwyliau a lleihau straen," meddai Geraint.

"Rwy'n gwybod fy mod i'n teimlo'n llawer mwy parod i ymdopi ag wythnos brysur os ydw i wedi cael ychydig o oriau i mi fy hun allan ar lwybr yr arfordir ar fore Sul".

Os oes gennych chi ddiddordeb mewn cael mwy o wybodaeth am gyrsiau'n gysylltiedig â chwaraeon yn y Drindod Dewi Sant, yn cynnwys BSc Ffitrwydd Awyr Agored, cysylltwch â Geraint Forster drwy anfon e-bost at g.forster@uwtsd.ac.uk

Sir Gâr iachach

Cerdded i fod yn iach

Beth am gadw'n iach drwy fynd am deithiau cerdded trefol yr haf hwn - mae'r arbenigwyr yn dweud y gall cerdded dim ond tair milltir y diwrnod helpu i leihau neu hyd yn oed atal effeithiau nifer o afiechydon.

Mae cerdded yn gyflym yn rheolaidd yn helpu i leihau pwysedd gwaed, lleihau risg diabetes, colli pwysau ac yn gallu lleihau'r risg o gwympo yn enwedig i'r henoed oherwydd mae'n gallu gwella balans, cydsymudiad a hyblygrwydd y cymalau.

Mae cerdded hefyd yn cynnig manteision o ran iechyd meddwl oherwydd yn aml, mae gweithgaredd yn helpu i leihau gorbryder ac iselder. Yn ogystal, mae cerdded yn weithgaredd y gallwn ni gyd gymryd rhan ynddo. Dydy cerdded ddim ar gyfer bobl sy'n byw yng nghefn gwlad yn unig, mae Sir Gaerfyrddin yn cynnig cyfres wych o deithiau cerdded trefol sy'n addas at bawb sy'n byw, yn gweithio neu'n ymweld â'r ardal.

Mae Caerfyrddin, Rhydaman, Llanelli a Phorth Tywyn yn cynnig chwe llwybr cerdded yr un, sydd i gyd wedi'u mesur er mwyn i chi wybod pa mor bell rydych chi wedi teithio.

i

Ewch i darganfodsirgar.com i gael mapiau a gwybodaeth. I gael gwybod mwy am Gerdded ac Iechyd ewch i change4lifewales.org.uk

Tip Ffitrwydd

Beth yw sesiynau ymarfer HIIT (Hyfforddiant Dwysedd Uchel Ysbeidiol)?

colegsirgâr 5x30 Cymerwch y cam Get up and do it

Ymarfer newydd poblogaidd iawn sy'n concro'r byd ymarfer yw HIIT (Hyfforddiant Dwysedd Uchel Ysbeidiol). Mae sesiwn HIIT yn cynnwys cyfnodau byr o ymarfer dwysedd uchel wedi'u dilyn gan gyfnodau adfer byr. Un o brif fanteision sesiwn ymarfer HIIT yw'r amser byr sydd ei angen i'w chwblhau, ac felly gellir ymgymryd â nhw hyd yn oed yn ystod eich diwrnodau prysuraf.

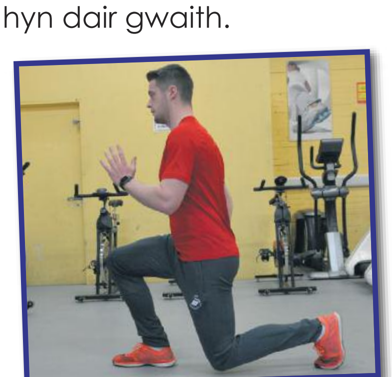
Mae ymchwil wedi dangos y gall cwblhau sesiwn 15-munud arwain at fwy o gynnydd na chwblhau awr o loncian ar felin draed.

Yn ychwanegol at hyn, bydd sesiwn ymarfer HIIT yn llosgi mwy o galorïau a braster nag a wneir ar ôl rhedeg, ac mae hyn oherwydd y llosgi braster sy'n digwydd oriau ar ôl i sesiwn gael ei chwblhau.

Dyma enghraifft o sesiwn ymarfer HIIT y gellir ei chwblhau gartref.

Cwblhewch bob ymarfer isod am 45 eiliad ac yna i ddilyn adfer am 15 eiliad rhyngddynt – cwblhewch hyn dair gwaith.

- Neidiau seren
- Rhagwthion
- Cyrcydu
- Neidiau gwasg



Gan Catrin Stoneman, FdSc mewn Hyfforddiant a Pherfformiad Chwaraeon yng Ngholeg Sir Gâr

Be sy' mlaen: gweithgareddau iach

Cerdded Iach Sir Gaerfyrddin

Dewch i gerdded gyda ni, does gennych ddim i'w golli a gallech fod ar eich ennill! Gall hyd yn oed cerdded pellteroedd byr ein helpu ni i deimlo'n well yn feddyliol yn ogystal ag yn gorfforol. Bwriad y teithiau cerdded rhad ac am ddim a gaiff eu trefnu gan ein gwirfoddolwyr yw bod pawb yn gallu cymryd rhan ynddyn nhw. I gael rhagor o fanylion, cysylltwch â Helen Williams drwy ffonio 07986 526732 neu ewch i: www.walkingwellcarmarthenshire.org.uk

Dydd Mawrth a Dydd Sadwrn -
Teithiau cerdded bywyd gwyllt yn Sir Gaerfyrddin/amrywiol leoliadau - Cwrdd am 10am. Am ragor o wybodaeth ffoniwch Trixie Evans ar 01554 751950 neu 07503 675569 neu ewch i www.wildlifewatch.org.uk neu www.walkingwellcarmarthenshire.org.uk

---

O Dydd Mawrth 18 Gorffennaf 2017 a bob pythefnos Brynaman - Cwrdd yng Nghanolfan y Mynydd Du am 10.20am. I gael rhagor o fanylion ffoniwch Tim a Teresa Dunn ar 01269 824070 neu Scott Davies ar 01269 823400

O Dydd Mercher 19 Gorffennaf 2017 a bob pythefnos

Sanclêr - Cwrdd yng Nghanolfan Hamdden Sanclêr. I gael rhagor o fanylion ffoniwch Nigel Bailey ar 01267 211666

Caerfyrddin - Cwrdd yng Nghanolfan MIND Caerfyrddin am 10am. I gael rhagor o fanylion ffoniwch Peter Davies ar 01267 230674 neu 07766 168961.

O Dydd Iau 20 Gorffennaf 2017 a bob pythefnos
Cydweli - Gwarchodfa Natur Glan yr Afon - Cwrdd yn y maes parcio am 10.30am. I gael rhagor o fanylion ffoniwch Ray Davies ar 01554 890147.

O Dydd Iau 20 Gorffennaf 2017 a bob pythefnos
Cydweli - Gwarchodfa Natur Glan yr Afon - Taith gerdded hirach. Cwrdd yn y maes parcio am 10.30am. I gael rhagor o fanylion ffoniwch Ray Davies ar 01554 890147.

O Dydd Gwener 21 Gorffennaf 2017 a bob pythefnos

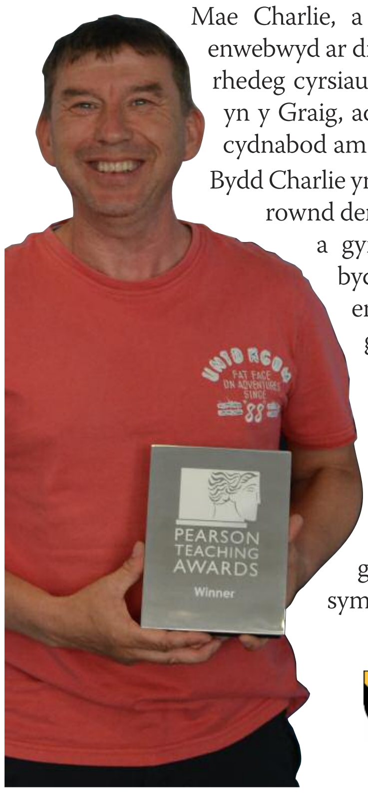
Llandeilo - Cwrdd ym maes parcio'r orsaf, Llandeilo am 10.30am. I gael rhagor o fanylion ffoniwch Philip James ar 01558 685746.

Sallyamblers - Cwrdd ym Mharc Sglefrfyrddio Ramps, Sandy, Llanelli am 10.15am. I gael rhagor o fanylion ffoniwch Bev Dunn ar 07580 854162.

***Mae'r manylion i gyd yn gywir ar adeg eu hargraffu*

Darlithydd yn ennill Gwobr Addysgu Pearson

Mae Charlie Hammond, sy'n ddarlithydd yng Ngholeg Sir Gâr, wedi ennill gwobr arian yng nghategori defnydd neilltuol o dechnoleg Gwobrau Addysgu Pearson.



Mae Charlie, a gafodd ei ddewis allan o filoedd a enwebwyd ar draws y Deyrnas Unedig ac Iwerddon, yn rhedeg cyrsiau antur awyr agored ar gampws y coleg yn y Graig, ac mae'n un o 56 o enillwyr sy'n cael eu cydnabod am eu dulliau addysgu arloesol.

Bydd Charlie yn ymuno â'i gyd-enillwyr gwobr arian yn rownd derfynol y DU Gwobrau Addysgu Pearson a gynhelir yn Llundain ar Hydref 22 ble byddant yn cael gwybod pwy sydd wedi ennill un o'r 11 o Wobrau Aur Plato, sef gwobrau Oscar y Deyrnas Unedig i Athrawon.

Meddai Louis Dare, sy'n rheolwr datblygu e-ddysgu yng Ngholeg Sir Gâr: "Mae Charlie yn rhagweithiol ac arbrofol dros ben ac mae wedi rhagori yn y prosiect gan ddefnyddio adborth gan y myfyrwyr fel gyriad craidd ar gyfer symud ymlaen."

colegsirgâr

Recriwtio staff ysbyty

Mae diwrnod agored recriwtio yn cael ei gynnal yn Ysbyty Glangwili ddydd Sadwrn 9 Medi 2017.

Bydd y diwrnod yn gyfle i Fwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda i arddangos y rolau amrywiol sydd ar gael yn yr ysbyty yn Sir Gâr, yn ogystal â'r nifer o wasanaethau sy'n cael eu darparu yn yr ysbyty.

Mae hyn oll yn rhan o'r ymdrech recriwtio parhaus i ddenu gweithwyr meddygol, nyrsio a gofal iechyd perthynol proffesiynol i weithio yn y gwasanaethau gofal iechyd lleol.

Mae nifer o swyddi o fewn gwasanaethau gofal wedi ei drefnu a heb ei drefnu, yn ogystal â gwasanaethau gofal cymunedol a sylfaenol.

Dywedodd Lisa Gostling, Cyfarwyddwr Y Gweithlu a Datblygu Sefydliadol, Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda: "Rydym yn gyffrous am gynnal ein diwrnod agored recriwtio nesaf yn Ysbyty Glangwili, fel y gallwn amlygu'r hyn y gall ymgeiswyr posibl ei ennill o weithio gyda ni yma yn Hywel Dda.

"Rwyf yn annog gweithwyr gofal iechyd proffesiynol sydd â diddordeb i fynychu ein diwrnod agored er mwyn canfod yr hyn sydd gan Llwynhelyg i'w gynnig ac i gwrdd â gweithwyr meddygol, nyrsio a gofal iechyd perthynol proffesiynol eraill yn yr ysbyty. Bydd gennym wybodaeth ar gyfleoedd gyrfaol, rhaglenni hyfforddiant a datblygu, cyfleoedd i weithio'n hyblyg a rhannu swyddi, yn ogystal â buddion unigryw eraill ar gyfer staff."

Bydd manylion pellach am y digwyddiad a sut y gallwch archebu eich lle yn cael eu cyhoeddi cyn bo hir. Yn y cyfamser, ar gyfer ymholiadau ynghylch cyfleoedd recriwtio ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda, cysylltwch â tina.coleman@wales.nhs.uk neu dilynwch ar Twitter @SwyddiHywelDda neu ar LinkedIn yn: ttps://www.linkedin.com/company/hywel-dda-university-health-board

Mae Arweinydd y Cyngor, y Cynghorydd Emlyn Dole, wedi penodi Bwrdd Gweithredol newydd.

Fel Arweinydd a Chadeirydd y Bwrdd Gweithredol, gan y Cynghorydd Dole y mae'r arweinyddiaeth gorfforaethol gyffredinol ac mae'n cynrychioli'r Cyngor ar Gymdeithas Llywodraeth Leol Cymru, Dinas-ranbarth Bae Abertawe, a'r Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus. Ef sydd hefyd yn arwain y meysydd Datblygu Economaidd a chydweithio.

Y Cynghorydd Mair Stephens yw'r Dirprwy Arweinydd, sydd yn rheoli busnes y Cyngor ac yn arwain y meysydd trawsnewid, arloesi a newid.

Yr aelodau sy'n parhau yn eu rolau yw'r Cynghorydd David Jenkins fel yr Aelod dros Adnoddau a Hyrwyddwr y Lluoedd Arfog; y Cynghorydd Hazel Evans fel yr Aelod dros yr Amgylchedd; y Cynghorydd Linda Evans fel yr Aelod dros Dai a Hyrwyddwr Cydraddoldeb a Heneiddio'n Dda; a'r Cynghorydd Jane Tremlett fel yr Aelod dros Ofal Cymdeithasol ac Iechyd, Hyrwyddwr Gofalwyr a Gofal Dementia, a Llysgennad Anabledd.

Y Cynghorydd Glynog Davies yw'r Aelod newydd dros Addysg a Gwasanaethau Plant; y Cynghorydd Cefin Campbell yw'r Aelod newydd dros Gymunedau a Materion Gwledig; a'r Cynghorydd Philip Hughes yw'r Aelod newydd dros Ddiogelu'r Cyhoedd.

Arweinir portffolio newydd sef Diwylliant, Chwaraeon a Thwristiaeth gan y Cynghorydd Peter Hughes Griffiths, sydd hefyd yn Llysgennad ar gyfer y Cynghorau Tref a Chymuned.

Cyngor Sir Gâr Carmarthenshire County Council

Oedolion lleol sy'n ddysgwyr yn cael budd o brosiect GWLAD y Brifysgol

Prifysgol Cymru Y Drindod Dewi Sant University of Wales Trinity Saint David

Mae oedolion sy'n ddysgwyr a gweithwyr ar draws de-orllewin Cymru yn cael budd o brosiect GWLAD y Drindod Dewi Sant.

Mae GWLAD yn brosiect arloesol â'r nod o ddatblygu sgiliau gweithwyr ar draws y rhanbarth. Mae GWLAD wedi'i leoli yn Athrofa Cymru ar gyfer Dysgu Seiliedig ar Waith yn y Brifysgol gyda chefnogaeth Cronfa Gymdeithasol Ewrop. Mae'n cynnig cyllid hyd at 70% i fusnesau a sefydliadau'r trydydd sector i wella sgiliau eu staff.

Mae Jenny Fox, Swyddog Digwyddiadau Cyngor Tref Caerfyrddin, eisoes wedi manteisio ar y prosiect. Roedd Jenny wedi cofrestru ar gwrs Marchnata Digidol, ac meddai: "Fel rhywun mewn gwaith mae wedi bod yn gyfeiriad gwahanol i mi ei ddilyn. Mae hyn yn dod â'i anawsterau gan na fues i erioed yn fyfyriwr prifysgol o'r blaen. Fodd bynnag, gallaf ddweud â'm llaw ar fy nghalon bod y staff wedi bod mor groesawgar ac rwyf wedi cael cymorth ardderchog gan fy nhiwtor, Carys Ifan. Mae cael arbenigwyr wrth law i roi cyngor yn benodol i'ch anghenion gweithio wedi bod yn anhygoel. Mae pob agwedd ar y cwrs yn benodol i'ch gofynion proffesiynol eich hun."

I gael gwybodaeth bellach cysylltwch â Kelly Morris yn y Drindod Dewi Sant ar 01267 225169 neu kelly.morris@uwtsd.ac.uk

Cadetiaid yr Heddlu yn cael eu recriwtio

(Chwith i'r Dde) yr Uwch-arolygydd Claire Parmenter, Will Lloyd, Rhodri Hughes, Arglwyddes Raglaw Dyfed Sara Edwards, Ffion Jenkins a'r Prif Gwnstabl Mark Collins.

Mae tri chadét yr heddlu wedi cael eu recriwtio i gynorthwyo Arglwyddes Raglaw Dyfed, Sara Edwards, gyda'i dyletswyddau swyddogol.

Mae Will Lloyd, o Sir Benfro, Ffion Jenkins o Sir Gâr a Rhodri Hughes o Geredigion wedi cael eu pennu i'w chynorthwyo gyda'i dyletswyddau swyddogol a'i gorchwylion seremonïol fel cynrychiolydd lleol Ei Mawrhydi, y Frenhines.

Byddant yn darparu cefnogaeth ychwanegol ochr yn ochr â'r cadetiaid milwrol sydd eisoes yn gweithio gyda'r Arglwyddes Raglaw.

Dywedodd Arglwyddes Raglaw Dyfed, Sara Edwards: "Fel Arglwyddes Raglaw Ei Mawrhydi yn Nyfed, mae'n bleser o'r mwyaf gen i benodi tri Chadét yr Heddlu i'r Arglwyddes Raglaw, yn cynrychioli pob un o dair sir Dyfed. Dyma'r tro cyntaf i hyn ddigwydd, ac edrychaf ymlaen i'w cyfraniad wrth gyflawni fy nyletswyddau swyddogol."

Mae Ffion Jenkins, sydd yn 16 oed, ac yn dod o Rydaman, yn mynd i Ysgol Gyfun Cwmaman. Mae hi wedi bod yn gadét yr heddlu ers Medi 2015. Dywedodd Ffion, 16 oed: "Rwy'n teimlo ei bod yn anrhydedd, yn fraint ac yn gyffrous iawn cael gynrychioli Cadetiaid Heddlu Sir Gâr, a bod yn Gadét Arglwyddes Raglaw cyntaf Sir Gâr."

Cefnogir Cadetiaid Gwirfoddol Cenedlaetholyr Heddlu gan Gymdeithas y Prif Swyddogion. Mae'r cynllun yn cael ei gefnogi gan y mwyafrif o Wasanaethau'r Heddlu ar draws y DU.

10 Deg o Gynghorion Da wrth Ysgrifennu'ch Datganiad Personol

Os ydy'ch mab neu'ch merch ym Mlwyddyn 12 ac â diddordeb mewn gwneud cais am le mewn prifysgol, mae'r haf yn amser gwych iddyn nhw ddechrau drafftio eu datganiad personol. Gallai rhieni gynnig helpu drwy dynnu sylw at eu cryfderau a helpu gyda syniadau ynghylch sut gallan nhw lenwi unrhyw fylchau yn eu profiad.

Mae ysgrifennu datganiad personol yn gallu bod yn her, felly mae staff a myfyrwyr yn y Drindod Dewi Sant wedi llunio deg o gynghorion da ar gyfer ysgrifennu'ch datganiad personol er mwyn eich rhoi chi ar ben y ffordd:

1. Ysgrifennwch am eich diddordeb yn y cwrs ac o ble mae hyn wedi deillio
2. Rhowch fanylion - beth ydych chi wedi'i fwynhau am y pwnc yn ystod eich astudiaethau cyfredol?
3. Ydych chi'n darllen am y pwnc yn eich amser sbâr? Os ydych, beth ydych chi'n ei ddarllen a pham oedd e'n ddiddorol?
4. Ysgrifennwch am unrhyw brofiad gwaith perthnasol
5. Pa sgiliau ydych chi wedi'u hennill drwy'ch swydd ran amser/profiad gwaith/astudiaethau cyfredol/diddordebau?
6. Peidiwch â rhoi rhestr o'ch sgiliau'n unig - rhowch enghreifftiau o sut rydych chi wedi'u hennill ac yn eu defnyddio o ddydd i ddydd
7. Daliwch i fynd yn ôl i sôn am y cwrs/maes pwnc
8. Peidiwch â sôn am bethau amherthnasol
9. Defnyddiwch wirydd sillafu!
10. Byddwch yn gadarnhaol a gwerthwch eich hun - dywedwch wrthym ni pam byddech chi'n ddelfrydol ar gyfer y cwrs

Gwasanaeth Iechyd Rhywiol Prawf a Mynd

GIG CYMRU NHS WALES Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda University Health Board

Bellach, gall cleifion Sir Gaerfyrddin fanteisio ar wasanaeth peilot newydd sydd â'r nod o'i gwneud yn haws i wirio am unrhyw broblem iechyd rhywiol heb orfod gweld meddyg neu nyrs.

Mae'r peilot tri-mis "Prawf a Mynd", a lansiwyd ym mis Mehefin, yn wasanaeth cyswllt minimal ar gyfer pobl nad oes ganddynt unrhyw symptomau neu bryderon, ond sydd am gymryd prawf iechyd rhywiol er mwyn tawelu'r meddwl.

Mae cleifion sy'n gwneud cais am y gwasanaeth yn cael eu gwahodd i glinig arbenigol ac yn cael pecyn a chyfarwyddiadau er mwyn profi am clamydia a gonorrhea. Gellir cynnal profion gwaed am HIV a syffilis ar yr un pryd hefyd. Mae cleifion yn cael eu tywys i ystafell ymolchi lle y maen nhw'n darparu swab neu sampl, yna maen nhw'n ei adael mewn cynhwysydd sbesimen cyn gadael.

Fel arfer, mae'r cleifion yn cael y canlyniadau mewn neges destun o fewn 7 i 10 diwrnod, a bydd y neges naill ai'n esbonio bod yr holl ganlyniadau'n negyddol – sy'n golygu does dim haint wedi ei ganfod – neu bydd y neges yn cynghori cleifion i gysylltu â'r clinig i wneud apwyntiad arall.

i Am fwy o wybodaeth ar "Prawf a Mynd" neu i wneud apwyntiad, ffoniwch 01267 248674

Datblygu Busnes

colegsirgâr

Mae'r tîm Datblygu Busnes ac Arloesi yng Ngholeg Sir Gâr yn cynnig datrysiadau hyfforddiant pwrpasol a theilwredig i fusnesau sy'n rhad ac am ddim, sy'n hyblyg o ran cyflwyniad ac sy'n cael eu llywio gan anghenion y busnes.

Mae'r tîm Datblygu Busnes ac Arloesi yng Ngholeg Sir Gâr yn gwrando ar anghenion cwmnïau ac yn cynnig arweiniad a chyngor ynghyd â lefel arwyddocaol o ofal cwsmer, gan weithio yn ôl argaeledd staff.

Beth bynnag bo'ch anghenion busnes a hyfforddiant, neu faint neu ddiwydiant eich busnes, bydd y tîm Datblygu Busnes yng Ngholeg Sir Gâr yn hapus i'ch helpu a'ch cefnogi.

i Oes angen cefnogaeth ar eich busnes chi i hyfforddi staff? Cysylltwch â 01554 748344 neu bdi@colegsirgar.ac.uk

Cyllid Grant yn gorffen

Cyngor Sir Gâr Carmarthenshire County Council

Mae'r prosiect cyntaf, a gaiff ei gefnogi gan gronfa i ddatblygu safleoedd busnes newydd a phresennol yn Sir Gaerfyrddin, bron â chael ei gwblhau.

Mae Cronfa Mentrau Gwledig Sir Gaerfyrddin, sy'n werth £4.4 miliwn, wedi dyfarnu £60,000 i Sauro Architectural Design yng Nghaerfyrddin. Bydd y cyllid yn creu tair swydd, yn sicrhau bod modd ailddefnyddio adeilad adfeiliedig, ac yn caniatáu i estyniad deulawr gael ei adeiladu.

Dywedodd Peter Sauro, cyfarwyddwr Sauro Architectural Design: "Rydym yn ddiolchgar am dderbyn y cyllid grant ar gyfer y prosiect. Bydd yn caniatáu i ni greu swyddi newydd ac ehangu ein busnes."

i I gael rhagor o wybodaeth am gyfleoedd cyllido'r dyfodol, cysylltwch ag Yvette Pellegrotti ar 01267 242429, neu drwy anfon neges e-bost at ympellegrotti@sirgar.gov.uk

Gwnewch y gorau o haf chwedlonol yn Sir Gaerfyrddin!

Cymerwch gam yn ôl mewn amser i fyd y chwedlau yr haf hwn wrth i chi ddarganfod y gorffennol a'r presennol fel ei gilydd yn Sir Gaerfyrddin.

Darganfyddwch rai o'n straeon gorau fel rhan o ymgyrch ryngwladol Croeso Cymru sef 'Y Flwyddyn Chwedlau', sydd yn gyfle delfrydol i ymgolli yn hanes cyfareddol ein sir a chael blas ar rai o'r anturiaethau llawn cyffro sydd ganddi i'w cynnig yn ein hoes fodern ni.

Dysgwch am y dewin chwedlonol Myrddin, a anwyd yn ôl y sôn yng Nghaerfyrddin a'i gladdu nid nepell o'r dref.

Beth am gyfuno olrhain chwedlau â thro cerdded braf i Lyn y Fan Fach, y llyn croyw lle dywedir bod dewines yn byw - un o'r nifer o straeon o'r Mabinogion, gwaith rhyddiaith gynharaf Prydain, a darddodd yn Sir Gaerfyrddin.

Camwch yn ôl i'r gorffennol wrth ymweld â'n cestyll trawiadol ac amrywiol, o adfeilion dramatig Castell Carreg Cennen i dyrrau uchel Castell Cydweli, ac ar y ffordd gallwch oedi i fwynhau un o dirnodau chwedlonol diweddaraf y sir sef yr Ardd Fotaneg Genedlaethol.

Darganfyddwch y dirwedd chwedlonol a'r dreftadaeth fyw ar draeth hanesyddol Pentywyn, sydd yn gyrchfan i ddilynwyr rasio ceir, ac archwiliwch dŷ Dylan Thomas, un o'n trigolion enwocaf, yn Nhalacharn.

Ac os hoffech antur a fydd yn peri i'ch calon guro'n gyflymach, beth am roi cynnig ar rasio ar feic mynydd yn Fforest Brechfa, rafftio dŵr gwyn ar Afon Teifi, neu gael hwyl ar y traeth yn amrywio o farchogaeth i fygi barcud.

Ond gofalwch nad ydych yn gadael heb flasu ein bwydydd a'n diodydd chwedlonol, o'n cawsiau sydd wedi ennill gwobrau i gacennau tywysogaidd.

Os hoffech gael rhagor o wybodaeth am Chwedlau yn Sir Gaerfyrddin ac i wylio'r fideos newydd sy'n cynnig digon o syniadau am bethau i'w gweld a'u gwneud drwy'r ardal gyfan, ewch i www.southwest.wales

Darganfod haf o hwyl ac anturiaethau

A hoffech chi haf yn llawn anturiaethau? Does dim angen edrych ymhellach na Sir Gaerfyrddin.

Mae ystod eang o weithgareddau antur ar gael sy'n cynnwys beicio cwad, ogofa, abseilio ac arfordira. Neu beth am roi cynnig ar farchogaeth, crwydro ceunentydd, rafftio dŵr gwyn, caiacio môr, paragartio neu dir-hwylio?

Efallai byddai'n well gennych rywbeth fel tag laser neu saethu pelenni paent? Neu beth am badlfyrddio - traddodiad a ddechreuodd yn gynnar yn yr 20fed ganrif. Neu beth am roi cynnig ar wifren wibio neu fynd ar gwrs rhaffau uchel sy'n cynnwys cwblhau nifer o rwystrau.

Mae gan Sir Gaerfyrddin draethau delfrydol ar gyfer hwylfyrddio neu syrffio barcud ac mae nifer o ysgolion hwylfyrddio ar gael o amgylch yr arfordir i helpu pobl boed yn ddechreuwyr pur neu'n hwylwyr profiadol.

Gall y sawl sy'n dwlu ar ddŵr fwynhau nofio yn Afon Teifi drwy ddŵr gwyn cyflym ei lif neu rannau mwy llonydd yr afon. Yn ogystal â hyn oll, gellir beicio mynydd, cerdded, pysgota a beicio hefyd yn Sir Gaerfyrddin.

Gwefan newydd wedi ei lansio

Carmarthenshire | Sir Gâr
discovercarmarthenshire.com | darganfodsirgar.com

Mae digon i'w wneud yma ar garreg y drws yr haf hwn, beth bynnag fo'r tywydd.

Felly, os ydych chi a'ch teulu am gael diwrnod mas neu hyd yn oed 'wyliau aros gartref', ewch i'n gwefan Darganfod Sir Gâr sydd ar ei newydd wedd i gael ysbrydoliaeth a syniadau am bethau i'w gwneud.

Gyda'i holl wybodaeth am atyniadau lleol, arweiniad Be Sy' Mlaen ac amrywiaeth o lwybrau diddorol p'un a ydych ar droed neu ar olwynion, www.darganfodsirgar.com yw'r lle i ddechrau ar eich taith.

DILYNWCH NI AR GYFER Y NEWYDDION DIWEDDARAF
The Big Cwtch
PARTI HAF
Medi 1af ac 2il 2017
Crugybar, Sir Gâr
ER BYDD SKI4ALL WALES A PHROSIECTAU CYMUNEDOL LLEOL ERAILL
MAE GŴYL DEULUOL
SIR GAERFYRDDIN YN ÔL!
www.THEBIGCWTCH.com
LLINELL DOCYNNAU
0330 808 5110

Yr Amgylchedd

Deddfwriaeth ystlumod

Ystlumod yw'r unig famaliaid sy'n gallu hedfan. Mae ganddyn nhw waed cynnes, mae'r rhai bach yn sugno ar y deth ac maen nhw'n anifeiliaid deallus, cymdeithasol.

Dim ond pryfaid mae ystlumod Prydain yn eu bwyta, ac maen nhw'n bwyta llawer iawn ohonyn nhw i gael digon o egni ar gyfer eu bywydau prysur. Gall yr ystlum lleiaf fwyta hyd at 3000 o wybed mewn un noson!

Mae gennym 12 rhywogaeth o ystlum yn bridio yng Nghymru. Mae niferoedd llawer o'r rhain wedi gostwng yn sylweddol, nid yn unig ym Mhrydain ond ledled Ewrop.

Mae holl rywogaethau ystlumod Prydain yn cael eu gwarchod o dan Reoliadau Gwarchod Cynefinoedd a Rhywogaethau 2010 (fel y'u diwygiwyd), a elwir yn 'Rheoliadau Cynefinoedd'. Mae gan ystlumod berthynas unigryw gyda phobl, gan rannu'n cartrefi am ran o'r flwyddyn weithiau. Mae Cyfoeth Naturiol Cymru yn ateb cannoedd o ymholiadau gan bobl am ystlumod bob blwyddyn.

Mae'r wybodaeth hon yn canolbwyntio ar warchod ystlumod yng Nghymru ac nid yw'n adolygiad cynhwysfawr o ecoleg ystlumod na'r gyfraith sy'n ymwneud ag ystlumod.

Deddfwriaeth

Mae'r Rheoliadau Cynefinoedd yn datgan bod y canlynol yn drosedd:

- Dal, anafu neu ladd yn fwriadol unrhyw anifail gwyllt sy'n rhywogaeth a warchodir gan Ewrop
- Tarfu'n fwriadol ar unrhyw anifeiliaid gwyllt o'r cyfryw rywogaethau
- Difa neu ddinistrio safle bridio neu fan gorffwys anifail o'r fath

Mae tarfu'n cael ei ddiffinio fel rhywbeth sy'n debygol:

1. o amharu ar eu gallu:

- i oroesi, bridio neu atgenhedlu, neu i fagu neu feithrin eu rhai bach, neu
- yn achos anifeiliaid rhywogaeth sy'n gaeafgysgu neu sy'n mudo, yn amharu ar eu gallu i wneud hynny

2. o effeithio'n sylweddol ar ddosbarthiad neu niferoedd y rhywogaeth y maen nhw'n perthyn iddo yn lleol.

Bydd Defra a Llywodraeth Cymru'n cyhoeddi dogfen ganllaw ar y cyd ar ddehongli'r troseddau sy'n gysylltiedig â tharfu, difa a dinistrio safleoedd bridio a mannau gorffwys.

Mae yna droseddau eraill yn ymwneud â meddu, cludo a gwerthu.

Mae Cyfoeth Naturiol Cymru yn rhoi trwyddedau o dan Reoliad 53 y Rheoliadau Cynefinoedd fel y gallwch chi weithio o fewn y gyfraith. Gweler 'Trwyddedu Ystlumod' am ragor o wybodaeth.

RHYWOGAETH	ENW GWYDDONOL	DOSBARTHIAD
Ystlum lleiaf cyffredin (45kHz) Ystlum lleiaf soprano (55kHz) Ystlum hirglust	Pipistrellus pipistrellus Pipistrellus pygmaeus Plecotus auritus	Y tair rhywogaeth fwyaf cyffredin. I'w gweld ledled Cymru. Yn dibynnu llawer ar adeiladau.
Ystlum mawr Nyctalus noctula	Nyctalus noctula	I'w gweld ledled Cymru – llawer yn clwydo mewn tyllau coed. Eithaf cyffredin.
Ystlum Natterer Ystlum barfog Ystlum Brandt	Myotis nattereri Myotis mystacinus Myotis brandtii	Gall fod mwy o'r grŵp hwn o ystlumod, sy'n perthyn yn agos i'w gilydd, yng Nghymru nag mewn llawer rhan o Brydain. I'w gweld yn eang ac yn gyffredin.
Ystlum y dŵr	Myotis daubentonii	Gall ystlum y dŵr fod yn llai dibynnol ar adeiladau nag eraill.
Ystlum pedol mwyaf* Ystlum pedol lleiaf*	Rhinolophus ferrumequinum Rhinolophushipposideros	Dwy rywogaeth sydd mewn perygl sylweddol. Ar y cyfan, dim ond yn Sir Benfro a Gwent y gellir gweld yr ystlum pedol mwyaf. Mae'r ystlum pedol lleiaf i'w weld yn ehangach ond mae'n dal yn brin.
Ystlum du*	Barbastella barbastellus	Rhywogaeth brin iawn gyda dim ond ychydig o boblogaethau bridio yng Nghymru.
Ystlum adain-lydan Ystlum Leisler	Eptesicus serotinus Nyctalus leisleri	Mae'r ddwy rywogaeth yn brin yng Nghymru ac yn fwy cyffredin yn ne Lloegr.
Ystlum Bechstein* Ystlum hirglust llwyd	Myotis bechsteinii	Prin iawn, gyda phoblogaethau bridio wedi'u cyfyngu i dde Lloegr a Chymru o bosib. Mae'r rhywogaeth hon yn brin yn y DU gyda chlwydi bridio yn Lloegr a Gogledd Iwerddon yn unig.
Ystlum lleiaf Nathusius Ystlum Alcathoe	Plecotus austriacus Pipistrellus nathusii Myotis alcathoe	Rhywogaeth brin iawn, mae'n perthyn yn agos i'r ystlum barfog sydd newydd gael ei ddarganfod yn Lloegr.

*Rhywogaethau wedi'u rhestru o dan Atodiad II y Gyfarwyddeb Cynefinoedd.

Os ydych yn pryderu am ystlumod yn eich cartref (ac eithrio ymholiadau sy'n ymwneud â cheisiadau cynllunio neu ddatblygiad) ffoniwch ein Llinell Ymholiadau i gael cyngor ar 0300 065 3000.

Cyfoeth Naturiol Cymru
Natural Resources Wales

Gwobrau Effaith Werdd

Prifysgol Cymru
Y Drindod Dewi Sant
University of Wales
Trinity Saint David

Cafodd ymdrechion staff a myfyrwyr yn y Drindod Dewi Sant i hyrwyddo cynaliadwyedd eu cydnabod mewn seremoni wobrwyo arbennig.

Mae'r Gwobrau Effaith Werdd yn gynllun achredu a gwobrwyo amgylcheddol sy'n cael ei gynnal gan Undeb Cenedlaethol y Myfyrwyr. Mae'r rhaglen yn annog newidiadau syml ond pwerus yn y ffordd rydym ni'n gweithio er mwyn creu sefydliadau mwy cynaliadwy.

Eleni cymerodd 167 o aelodau o staff, mewn 17 tîm, ran yn y rhaglen Effaith Werdd. Gweithredwyd mwy na 650 o gamau gwyrdd ganddyn nhw ar y cyd, gan helpu i wneud y Brifysgol yn fwy gwyrdd a chynaliadwy. Mae'r camau hyn yn cael eu cydnabod drwy ddefnyddio safonau Aur, Arian ac Efydd.

Meddai Dr Jane Davidson, Pro Is-Ganghellor Ymgysylltu Allanol a Chynaliadwyedd: "Hoffwn i longyfarch yr holl staff am eu gwaith yn ennill Gwobr Effaith Werdd. Mae cyflwyno'r Gwobrau hyn yn y Brifysgol wedi bod yn llwyddiant mawr ac mae'n ardderchog gweld mwy o bobl yn cymryd rhan yn y cynllun bob blwyddyn. Mae'r rhaglen yn ffordd ragorol o annog newidiadau syml ond ag effaith fawr yn y ffordd rydym ni'n gweithio er mwyn creu sefydliad mwy cynaliadwy."

Mae Cynllun Strategol y Brifysgol yn gwneud ymrwymiad clir i ymgorffori cynaliadwyedd yn egwyddor graidd ar draws pob agwedd ar y Brifysgol.

Mapio'r Dolydd Bychain

Mapiwch y dolydd bychain a helpwch flodau gwyllt i hadu ledled Sir Gâr yr haf hwn.

Mae Partneriaeth Bioamrywiaeth Sir Gaerfyrddin yn annog pobl i neilltuo darn bach o dir ar gyfer bywyd gwyllt. Gan eu bod yn peillio llawer o wahanol fathau o blanhigion, mae trychfilod megis gwenyn, gloÿnnod byw, gwyfynod a phryfed hofran yn hollbwysig o ran helpu'r planhigion hynny i hadu.

Ond bellach mae llawer o'r peillwyr hyn dan fygythiad. Colli cynefinoedd a cholli planhigion i fwydo arnynt yw dwy o'r prif broblemau. Mae Partneriaeth Bioamrywiaeth Sir Gaerfyrddin yn gofyn i bobl neilltuo darn bach o lawnt neu borfa sydd ganddynt yn y cartref neu yn y gwaith.

Dywedodd Isabel Macho, Swyddog Bioamrywiaeth y Cyngor: "Fel arbrawf, beth am neilltuo sgwaryn metr o'ch lawnt a gadael i'r borfa dyfu a blodeuo - byddwch yn rhyfeddu at yr amrywiaeth o bryfed fydd yn byw yn eich dôl fach. Byddwch yn gallu gwrando ar sioncod y gwair, gwylio'r gwenyn a chyfrif y glöynnod byw. Os gadewir i'r borfa dyfu mae eithaf posibilrwydd y bydd planhigion megis llygad y dydd, dant y llew a meillion yn ymddangos, ac mae'r rhain yn ffynhonnell fwyd bwysig i bryfed peillio."

Cadwch gofnod o faint o blanhigion a chreaduriaid sy'n ymgartrefu yno ac anfonwch y wybodaeth a ffotograffau gydag enw neu rif eich tŷ a'r côd post at: bioamrywiaeth@sirgar.gov.uk i fapio'r dolydd bychan.

Lansio cynllun troseddu yr Heddlu

Ddydd llun, Mawrth 27, cafodd y Cynllun Heddlu a Throseddu 2017 - 2021 ei gymeradwyo a'i lansio. Datblygwyd y Cynllun gyda'r Prif Gwnstabl ar ôl ymgynghori â swyddogion, staff, partneriaid a'r cyhoedd.

Dywedodd Comisiynydd yr Heddlu a Throseddu Dafydd Llywelyn: "Diogelwch trigolion a wasanaethir gan Heddlu Dyfed-Powys yw fy mlaenoriaeth fel Comisiynydd, a thrwy'r Cynllun Heddlu a Throseddu, rwyf wedi gosod y cyfeiriad strategol a'r blaenoriaethau ar gyfer Heddlu Dyfed-Powys yn ystod y cyfnod y byddaf yn y swydd. Mae gweithio â phartneriaid yn hanfodol wrth gyflwyno ymagwedd gysylltiol er mwyn mynd i'r afael â'r heriau sy'n wynebu pob corff cyhoeddus, fel gostyngiad yn y cyllid, amrywiaeth gynyddol ein poblogaeth a'r datblygiadau technolegol sy'n digwydd mor gyflym. Byddaf yn gweithio'n agos â phartneriaid cymunedol o ran diogelwch a chyfiawnder troseddol i sicrhau bod y gwasanaethau'n effeithiol ac yn effeithlon wrth gadw pobl yn ddiogel, cefnogi dioddefwyr a dod â phobl i gyfiawnder. Gyda'n partneriaid byddwn yn chwilio am gyfleoedd ar gyfer comisiynu gwasanaethau ar y cyd er mwyn gwneud ein cymunedau'n fwy diogel. Fy mlaenoriaethau o fewn y cynllun yw diogelu'n cymunedau rhag bygythiadau difrifol; a chysylltu â chymunedau. Byddaf yn dal y Prif Gwnstabl yn gyfrifol o ran cyflwyno'r Cynllun hwn."

Bwriad y Cynllun yw hybu gwelliannau wrth ddarparu gwasanaethau i'r cyhoedd ac mae Cynllun Cyflwyno'r Prif Gwnstabl yn cefnogi hyn.

I ddarllen copi o'r cynllun, ewch at y ddolen ganlynol ar fy ngwefan: www.dyfedpowys-pcc.org.uk/wp-content/uploads/2017/03/ProPrint-Dyfed-Powys-Police-Plan-FINAL-ENG.pdf

Cronfa gymunedol o £75,000

Lansiwyd rhaglen ariannu sy'n golygu y bydd £75,000 ar gael i gymunedau ar draws Dyfed-Powys gan Gomisiynydd yr Heddlu a Throseddu ym mis Ebrill 2017.

Estynnodd Dafydd Llywelyn wahoddiad i grwpiau a sefydliadau yn Sir Gâr, Ceredigion, Sir Benfro a Phowys i gyflwyno ceisiadau a fyddai'n defnyddio'r arian i helpu gwellau bywydau pobl.

Roedd Cronfa'r Comisiynydd yn cynnig grantiau hyd at £5,000 i sectorau cyhoeddus, y sector preifat, elusennau, sefydliadau gwirfoddol a grwpiau cymunedol iddynt gael datblygu syniadau a fydd yn cael effaith cadarnhaol ar yr ardaloedd lle maent yn gweithio. Rhaid i bob prosiect adlewyrchu'r blaenoriaethau a amlygir yng Nghynllun Heddlu a Throseddu Dyfed-Powys 2017-21 mewn rhyw ffodd, sef: ddiogelu ein cymunedau; diogelu'r rhai sy'n yn agored i niwed; diogelu ein cymunedau rhag bygythiadau difrifol; ac ymgysylltu â chymunedau.

Y dyddiad cau ar gyfer ceisiadau oedd 2 Mehefin 2017 ac mae'r Comisiynydd yn edrych ymlaen at roi sieciau i'r ymgeiswyr llwyddiannus yn ystod yr ychydig o fisoedd nesaf.

Cyflwynwyd ceisiadau llwyddiannus gan gyfanswm o 21 grŵp a sefydliad ar gyfer ariannu yn 2016. Cefnogwyd ystod eang o gynlluniau, gan gynnwys £5,000 ar gyfer Partneriaeth Diogelu Dŵr Sir Gaerfyrddin, £3,700 i Weinidogion Strydoedd Sir Benfro, £5,000 ar gyfer cwnsela oedolion sydd wedi goroesi cael eu cam-drin yn rhywiol pan oeddent yn blant, a £4,850 i dacluso gerddi drwy Age Cymru Sir Gar.

I ddod o hyd i restr gyflawn o ymgeiswyr llwyddiannus ar gyfer Cronfa'r Comisiynydd 2016, dilynwch y ddolen ganlynol: www.dyfedpowys-pcc.org.uk/en/communities-win-85k-commissioner-grants

Nina'n ennill gwobr Inspire

O dudalen un: Er ei bod yn ddisgybl deallus, gadawodd Nina'r ysgol yn 16 oed oherwydd ei chofnod presenoldeb isel, am ei bod yn gofalu am aelod o'r teulu.

Cafodd ei henwebu ar gyfer Gwobr Dilyniant Ysbrydoli gan Steve Kelshaw, sy'n gyfarwyddwr cefnogi dysgwyr yng Ngholeg Sir Gâr, ac meddai: "Mae taith Nina yn anhygoel; mae hi'n ymgorfforiad o'r wobr hon, sef dysgwr o oedolyn sydd wedi gwneud cynnydd er gwaethaf yr anfanteision."

Ar hap digwyddodd Nina gamu yn ôl i addysg pan ddaeth hi i noson agored yng Ngholeg Sir Gâr yn gwmni i ffrind a oedd mewn cadair olwyn. Bu'n siarad â thiwtor a wnaeth gydnabod ei photensial, ac arweiniodd hyn at gais llwyddiannus am gwrs. "Pan fydd rhywun yn dweud wrthych eich bod yn gallu gwneud rhywbeth mae hynny fel hud a lledrith i rywun sy'n teimlo'n ddi-werth," meddai Nina Miklaszewicz.

A hithau'r cyntaf yn ei theulu i fynd i brifysgol, defnyddiodd Nina ei chymhwyster newydd i symud ymlaen i radd mewn ffasiwn. "Nid dim ond fi sy'n haeddu cyfle," meddai. "Y bobl sydd heb ddim yw'r rhai fydd yn gweithio'n galed, mae ganddynt dân yn eu boliau a rhywbeth i'w brofi. Dim ond ychydig o help llaw sydd angen arnynt i ddechrau dringo'r ysgol a byddant yn carlamu ymlaen."

O'r blaen byddai'n disgrifio ei hun fel rhywun a gafodd ei rhoi heibio fel 'methiant', ond bellach mae Nina'n fwy penderfynol nag erioed. "Rwy'n benderfynol bod fy mhlant a'm hwyrion yn cael addysg a byddwn yn gallu torri'r cylchtro hwn o dlodi a diffyg uchelgais," meddai. "Mae hi wedi cymryd 40 mlynedd i mi gyrraedd fan hyn a dw i ddim am roi i fyny nawr."

Meddai Debbie Gill, a welodd ei photensial ar ei hymweliad cyntaf â'r coleg: "Pan wnes i gwrdd â Nina ei brwdfrydedd, ei hegni a'i hysfa i lwyddo wnaeth fy ysbrydoli i'w chefnogi.

"Mae'n rhyfeddol i weld bod ei chymhelliant a'i hysfa i wella ei haddysg ei hun yn cael y fath ddylanwad cadarnhaol ar addysg ei phlant."

Digwyddiad Brecwast

Cynhaliwyd digwyddiad brecwast busnes, oedd yn cynnig cyngor rhad ac am ddim i fusnesau lleol ar reoli'r cyfryngau cymdeithasol, yn yr Atom yng Nghaerfyrddin yn ddiweddar.

Nod y digwyddiad diweddaraf hwn oedd cynnig cyngor a chymorth i berchnogion busnesau lleol i'w helpu i farchnata eu busnesau'n effeithiol trwy'r cyfryngau cymdeithasol. Lisa Jones sy'n rhedeg Sblash, sef busnes Marchnata ac Ymgynghori lleol yn Llandeilo, oedd yn arwain y trafodaethau.

Yn ystod y digwyddiad hwnnw, darganfu'r rhai a oedd yn bresennol ragor hefyd am yr hyn sydd gan yr Atom i'w gynnig a'r help sydd ar gael i fusnesau yn y dref.

Meddai Rheolwr yr Atom, Angharad Harding:

"Un o'm hamcanion i yw meithrin a datblygu partneriaethau ar draws y dref er mwyn hyrwyddo'r defnydd o'r Gymraeg a helpu i sicrhau bod Caerfyrddin yn dref ddwyieithog go iawn.

Rydym ni hefyd am gynnig cymorth a chyngor arbenigol i helpu busnesau i dyfu. Heddiw, mae'n anodd dychmygu busnes heb y rhyngrwyd a'r cyfryngau cymdeithasol. Ar yr adeg heriol hon, gall marchnata traddodiadol fod yn straen ar gyllideb unrhyw fusnes bach. Ar y llaw arall, mae marchnata ar y cyfryngau cymdeithasol yn fforddiadwy o ran costau ariannol go iawn ac yn rhoi llinell uniongyrchol i chi at gwsmeriaid presennol a phosibl."

I gael gwybod mwy am y cymorth sydd ar gael i fusnesau yn yr Atom, cysylltwch ag Angharad Harding ar angharad.harding@uwtsd.ac.uk neu 0300 3231848

Tudalen y plant

Clwb Gwyliau Plant

Cynigir ystod eang o weithgareddau gan Glwb Gwyliau Actif er mwyn diddanu eich plant bach yn ystod gwyliau'r haf.

Mae'r clwb wedi cael ei anelu at blant rhwng 8 a 12 oed ac mae'n rhoi cyfle iddynt gymryd rhan mewn ystod eang o weithgareddau hwyl yng Nghanolfannau Hamdden Sir Gaerfyrddin, gan gynnwys chwaraeon raced, pêl-rwyd, cyrsiau rhwystrau, snorcelu, fflotiau hwyl a llawer mwy.

Mae'r rhaglen hon, sy'n llawn hwyl ac sy'n cael ei chynnal gan arweinwyr hyfforddedig iawn, yn digwydd o ddydd Llun i ddydd Gwener (24 Gorffennaf - 1 Medi) yng nghanolfannau hamdden Caerfyrddin, Llanelli, Dyffryn Aman, Castellnewydd Emlyn a Sanclêr.

i

I weld amserlen lawn o weithgareddau neu i archebu lle, ewch i actifsirgar.co.uk/plant neu cysylltwch â'ch canolfan hamdden leol:

- **Caerfyrddin – 01267 224700**
- **Llanelli – 01554 774757**
- **Dyffryn Aman – 01269 594517**
- **Sanclêr – 01994 231253**
- **Castellnewydd Emlyn – 01267 224731**

Actif Chwaraeon a Hamdden Sports & Leisure

Gweithgareddau'r Haf

Cynhelir gwersyll gwyliau ysgol i blant rhwng 6 ac 11 mlwydd oed ar Gampws Y Graig, Coleg Sir Gâr yn Llanelli ym misoedd Gorffennaf ac Awst.

Yn cael ei redeg gan dîm gweithgaredd 5x30 y coleg, bydd gan y plant fynediad i gyfleusterau chwaraeon mewn amgylchedd llawn hwyl, dan oruchwyliaeth a diogel.

Mae'r clwb yn rhedeg o 9am hyd 1pm gydag opsiwn i'w gadael am 8.30am ac mae'n costio £10 y dydd.

Y dyddiadau yw Gorffennaf 27, 28, Awst 3 a 4, Awst 7-11 ac Awst 24, 25.

colegsirgâr

i

Cysylltwch â inspirehub@colegsirgar.ac.uk

Cystadleuaeth

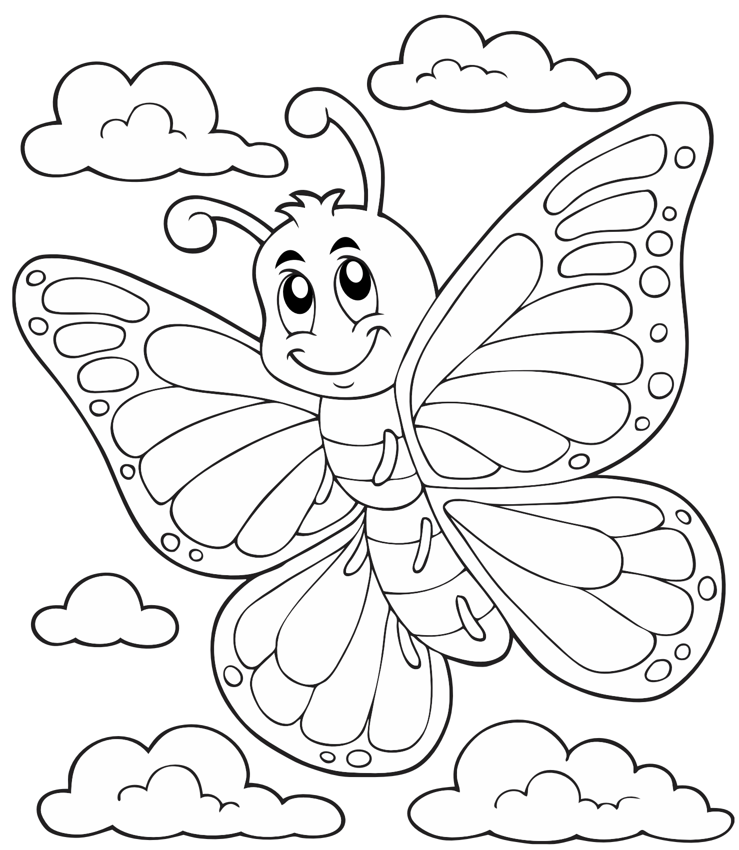
Mae cyfle i un enillydd lwcus gael sesiwn awr am ddim ar gyfer hyd at chwech o bobl mewn lôn fowlio yng nghystadleuaeth y rhifyn hwn.

Beth am lliwio llun o chi yn eich gwisg ysgol a danfon yn ôl i'r cyfeiriad isod
Yr Is-adran Gyfathrebu, Neuadd y Sir, Caerfyrddin SA31 1JP

Erbyn Awst 25 2017

Xcel bowlio xcel bowl

Enillydd cystadleuaeth rhifyn diwethaf Newyddion Sir Gâr oedd
Ela Phillips
Oed 6
Ysgol y Gwynfryn, Pontiets



Bod yn Ddwyieithog...

Oeddech chi'n gwybod?

Yn Sir Gaerfyrddin y mae'r nifer mwyaf o siaradwyr Cymraeg o holl siroedd Cymru, ac felly'r byd,

78,048

Mae tua thri chwarter o bobl y byd yn siarad dwy iaith neu ragor.

Pwy fyddai'n meddwl?!

Nid oes yn rhaid i blant ifanc ddysgu ieithoedd fel y mae oedolion yn gwneud. Gallant amsugno ieithoedd newydd os ydynt yn dod i gysylltiad digonol â nhw.

Magu eich plentyn yn ddwyieithog – Gallwch helpu eich plentyn drwy ddilyn y camau yma

Does dim rhaid i chi siarad Cymraeg gartref i gael addysg Gymraeg. Mae addysg cyfrwng Cymraeg yn trochi plant yn Gymraeg o'r dechrau er mwyn iddynt ddod yn gwbl ddwyieithog.

Cymraeg i Blant

Grwpiau Cymraeg i Blant - grwpiau i rieni plant ifanc iawn sy'n cefnogi rhieni i drosglwyddo'r Gymraeg i'w plant

Ti a Fi

Cylchoedd Ti a Fi – grwpiau chwarae i rieni a phlant bach

Meithrin

Cylchoedd Meithrin – sesiynau addysg a datblygiad i blant o ddwy flwydd oed hyd at oed ysgol.

Meithrinfeydd

Meithrinfeydd Cymraeg a dwyieithog – yn cyflwyno'r Gymraeg i blant o'r cychwyn, drwy weithgareddau a thrwy gyfathrebu

Ysgol

Dosbarthiadau Meithrin yn yr ysgol – mae gan rai ysgolion ddosbarthiadau Meithrin a bydd y dosbarthiadau hyn fel arfer yn Gymraeg os yw'r ysgol yn un Gymraeg

Addysg gynradd ac uwchradd - ceir addysg Gymraeg yn nifer o ysgolion y sir. Mae addysg Gymraeg yn defnyddio Cymraeg fel cyfrwng addysgu, ac fe fydd y plant yn dysgu Cymraeg a Saesneg fel pwnc yn ogystal.

Mae cael profiad o'r Gymraeg ym mhob agwedd; mewn gweithgareddau hamdden, gartref ac ar y teledu yn gwella safon eu Cymraeg ac yn sicrhau eu bod yn dod, ac yn aros, yn gwbl ddwyieithog.

Mae Siarter Iaith yn cael ei weithredu yn ysgolion cynradd Sir Gâr sy'n gymorth i gynnig mwy o gyfleoedd i blant ddefnyddio Cymraeg yn gymdeithasol.

Gall unrhyw blentyn sydd yn rhugl ddwyieithog yn yr ysgol gynradd ddilyn llwybr llyfn i addysg cyfrwng Cymraeg yn yr ysgol uwchradd. Fel hyn, mae dwyieithrwydd person ifanc yn cael ei gynnal a'i ddatblygu drwy gydol ei addysg.

Mae cyrff fel yr Urdd yn cynnig pob math o brofiadau cymdeithasol, chwaraeon a diwylliannol i blant a phobl ifanc. Mae hyn yn cynnal a datblygu eu sgiliau Cymraeg wrth iddynt fynd drwy'u haddysg.

mudiad meithrin – arbenigwyr y blynyddoedd cynnar · Urdd · Sir Gâr · Y Ganolfan Dysgu Cymraeg Genedlaethol — National Centre for Learning Welsh · Coleg Cymraeg Cenedlaethol · Menter Bro Dinefwr · menter – Menter Cwm Gwendraeth Elli · Menter Gorllewin Sir Gâr

yn Sir Gâr

Addysg

- Mae plant dwyieithog yn tueddu i wneud yn dda mewn addysg.
- Mae pobl ddwyieithog yn ei gweld yn haws i ddysgu ieithoedd ychwanegol
- Mae plant sy'n derbyn addysg Gymraeg yn gwneud gystal, os nad gwell, yn Saesneg â phlant sy'n cael addysg Saesneg.

Gyrfa

- Mae siarad dwy iaith yn rhoi sgil arall ar eich CV
- Ar gyfartaledd, mae pobl ddwyieithog yn ennill 11% o gyflog ychwanegol
- Mae angen gweithluoedd dwyieithog ar gyflogwyr yng Nghymru, gan fod angen darparu gwasanaethau'n ddwyieithog.

Bywyd

- Mae siarad dwy iaith yn gallu ehangu eich gorwelion
- Mae medru'r iaith Gymraeg yn rhoi mynediad i elfen fawr o ddiwylliant, hanes a hunaniaeth Cymru. Mae cael ffenest i fwy nag un diwylliant yn cyfoethogi bywyd
- Mae medru'r Gymraeg yn allwedd i fywyd cymunedol cyfoethog
- Mae medru'r Gymraeg yn rhoi hunaniaeth gadarn ac ymdeimlad o berthyn
- Mae dwyieithrwydd ac amlieithrwydd yn meithrin empathi at ddiwylliannau a phobloedd eraill – sy'n bwysig yn y byd sydd ohoni
- Mae medru symud o un iaith i'r llall yn hyderus yn magu hyder a balchder yn yr unigolyn.

Iechyd

- Mae ymchwil yn dangos bod dwyieithrwydd yn gohirio dechreuad dementia a symptomau eraill clefyd Alzheimer.

Pwy fyddai'n meddwl?!

Mae dwyieithrwydd yn cryfhau'r galluoedd gwybyddol – mae pobl ddwyieithog yn tueddu i fod yn fwy creadigol a hyblyg. Maent yn tueddu i fod â meddwl mwy agored, ac maent hefyd yn ei chael yn haws canolbwyntio ar amrywiaeth o dasgau ar unwaith.

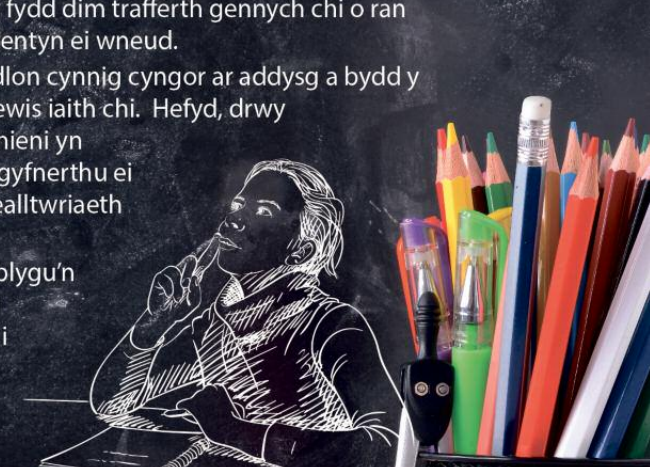
Os ydy person ifanc yn ddwyieithog yn 16 neu 18 oed, gall e/hi addasu'n arbennig o dda at astudiaethau pellach drwy'r naill iaith neu'r llall mewn unrhyw bwnc.

'Sut alla i helpu gyda gwaith cartref fy mhlentyn os nad ydw i'n siarad llawer o Gymraeg?'

Mae ysgolion Cymraeg yn nodi cyfarwyddiadau gwaith cartref yn Gymraeg ac yn Saesneg, felly fydd dim trafferth gennych chi o ran deall pa waith sy'n rhaid i'r plentyn ei wneud.

Bydd pob ysgol unigol yn fodlon cynnig cyngor ar addysg a bydd y nosweithiau rhieni yn eich dewis iaith chi. Hefyd, drwy esbonio'r gwaith cartref i'w rhieni yn Saesneg, mae'r plentyn yn atgyfnerthu ei wybodaeth, a dyfnhau ei ddealltwriaeth ei hun.

Wrth i blant dyfu'n hŷn a datblygu'n ddysgwyr annibynnol, mae'n debygol y byddant yn hapus i fwrw ati heb arweiniad ychwanegol gan rieni.



Am fwy o wybodaeth ewch at
www.sirgar.llyw.cymru/iaithgymraeg

Cyngor Sir Gâr Carmarthenshire County Council

Cymryd rhan yn eich Cymuned

Angen gwirfoddolwyr:
A oes gennych chi ychydig oriau yr wythnos i helpu teulu gyda phlant ifanc? Mae Home-Start Caerfyrddin-Llanelli yn recriwtio ac yn hyfforddi gwirfoddolwyr i helpu teuluoedd â phlant 0-14 oed. Mae'r gwirfoddolwyr, sydd â phrofiad o rianta neu ofalu am blant, yn cefnogi rhieni eraill drwy ymweld â nhw yn eu cartrefi eu hunain am ychydig oriau yr wythnos.
Ewch i homestartcarmarthenshire.org.uk

Gwaith rhan-amser yn ysgolion Sir Gaerfyrddin:
Chwilio am waith rhan-amser sy'n addas i anghenion eich teulu? Mae gan ysgolion ledled Sir Gaerfyrddin swyddi gwag ar gyfer goruchwylwyr brecwast, cynorthwywyr arlwyo a chynorthwywyr addysgu.
Caiff swyddi gwag eu hysbysebu'n gyson ar wefan Cyngor Sir Caerfyrddin ynghyd â manylion llawn am y swyddi, y sgiliau neu'r profiad angenrheidiol ynghyd â'r cyflog, yr oriau a'r dyddiadau cau. Mae'r holl swyddi yn rhai yn ystod y tymor yn unig.
Ewch i sirgar.llyw.cymru i weld y swyddi gwag presennol.

Mae gyda ni gyfleoedd o fewn ein Cynllun Ymwelwyr Annibynnol â'r Ddalfa:
Mae Ymwelwyr Annibynnol â'r Ddalfa yn ymweld â dalfeydd ar draws ardal Dyfed-Powys. Maent yn ymweld â dalfeydd mewn parau, heb roi rhybudd ymlaen llaw, ar unrhyw adeg o'r dydd neu'r nos ac yn darparu gwiriad annibynnol ar les y carcharorion sydd yn y Ddalfa a'r amodau yno.
I ddarganfod mwy am gymhwysedd neu am wybodaeth bellach, cysylltwch â Caryl Bond, Swyddog Cymorth Ymgysylltu:
Ffôn: 01267 226097
E-bost: caryl.bond.opcc@dyfed-powys.pnn.police.uk
Ewch at wefan y Comisiynydd: www.dyfedpowys-pcc.org.uk/en/work-with-me/volunteer/

Swyddi gweigion mewn cartrefi gofal preswyl ledled y Sir

Gweithiwr Gofal (Dydd & Nos) Achlysurol
Gwaith achlysurol yn ôl yr angen
£15,613* (Gradd C) Pwynt Sefydlog *Pro-rata

Mae gennym y swyddi gwag achlysurol canlynol mewn cartrefi gofal preswyl ac yn y gwasanaethau dydd ledled y sir:

Gweithiwr Gofal (Dydd) Achlysurol

Gweithiwr Gofal (Nos) Achlysurol

Mae'r Cyngor Sir Gar am recriwtio nifer o staff achlysurol i ddarparu gwasanaeth pan fo absenoldeb ac i fod ar gael yn ôl trefniant ad-hoc, a hynny ar fyr rybudd weithiau.

Mae angen dealltwriaeth sylfaenol o'r Gymraeg i gyflawni'r swydd hon. Gellir estyn cymorth ar ôl y penodiad i gyrraedd y lefel hon.

I gael rhagor o wybodaeth neu sgwrs anffurfiol am y swyddi uchod cysylltwch:-

Sharon Dyer – Awel Tywi – 01558 822556
Jason Gregory – Dolyfelin – 01994 230039
Sandra Jones – Maesllewelyn – 01239 711990
Heike Clarke – Y Bwthyn – 01554 758911
Jayne Gingell – Y Plas – 01554 751359
Glenda Williams – Caemaen – 01554 771835
Lyndsay Smith – Llys y Bryn – 01554 758132
Bernadette Thomas – Canolfan Dydd Cwmaman – 01269 826059
Liz Williams – Canolfan Dydd Cartref Cynnes – 01267 230124

Bydd gwiriad gan y Gwasanaeth Datgelu a Gwahardd (DBS) yn ofynnol ar gyfer y swyddi hyn. I gael disgrifiadau swyddi a ffurflenni cais ewch i www.sirgar.llyw.cymru

Angen Cyfarwyddwyr Gwirfoddol

Mae Carmarthen Shopmobility Caerfyrddin yn chwilio am Gyfarwyddwyr Gwirfoddol i helpu i gynnal y sefydliad.

Sefydlwyd Carmarthen Shopmobility Caerfyrddin (CSC) fel cwmni cyfyngedig/elusen yn 2011. Ei nod yw darparu gwasanaeth i bobl anabl a phobl â phroblemau symudedd sy'n ymweld â Chaerfyrddin.

Mae'r sefydliad yn darparu dewis cynhwysfawr o gerbydau symudedd sy'n rhoi rhyddid i bobl i siopa a mwynhau amwynderau'r dref.

Noddir CSC gan daliadau hurio, rhoddion gan unigolion a sefydliadau a chan grantiau oddi wrth Gyngor Sir Caerfyrddin; rydym yn gweithio mewn partneriaeth â'r Cyngor ac ni fyddem yn gweithredu mor effeithiol heb ei gymorth ariannol.

Byddai swydd y Cyfarwyddwr Gwirfoddol yn golygu mynd i gyfarfodydd misol ac, yn achlysurol, helpu i redeg yr uned i ddarparu gwasanaeth dros gyfnodau gwyliau a chyfnodau eraill pryd mae'r ddau aelod o staff rhan-amser yn absennol.

Yn ddelfrydol, dylai fod gan ymgeiswyr wybodaeth ymarferol dda am gyllid a materion gweinyddol ynghyd ag ymrwymiad i waith elusennol, yn enwedig helpu pobl anabl.

I gael rhagor o fanylion ffoniwch 07972184153